

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

АПТЕЧКА
БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Письма читателей
Советы специалистов
Народные рецепты



- Целебные приправы и специи
- Чем полезно молоко
- Доктор соль
- Медовые хитрости

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Далеко не у каждого из нас есть домашняя аптечка, в которой найдутся лекарства на многие случаи жизни. Да и зачем устраивать целый склад таблеток, мазей, микстур, не зная, пригодятся ли они? Ведь после истечения срока годности медикаменты могут превратиться в яд, и придется их просто выбросить. А цены растут постоянно. Поэтому имеет смысл хранить дома только те препараты, без которых никак не обойтись. Тем более что почти у всех в кухонном шкафу или холодильнике найдутся обычные продукты, которые можно использовать в лечении.

Какие именно привычные и доступные средства помогают справиться с неприятными симптомами, легкими недугами? Как с их помощью унять боль, кашель, снизить давление или привести в порядок желудок? Какие снадобья можно приготовить из съедобных и не очень ингредиентов? Очередной выпуск «Аптечки-библиотечки» посвящен простым, но эффективным домашним средствам. О целебных свойствах многих из них вы, возможно, даже не подозревали. Здесь собраны сотни рецептов, практических советов и методик лечения.

Никогда не впадайте в панику, если у вас под рукой не оказалось таблетки. Просто загляните в нашу «Аптечку-библиотечку», а потом на собственную кухню. И, скорее всего, сразу найдете, что искали.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОСТУПНЫЕ СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Лекарства из аптеки и с кухни	3
Если поднялось давление	6
Снижаем высокую температуру	8
Как успокоить пожар в желудке?	10
Противокашлевые средства	12
Справляемся с головной болью	15
Лечите ожог правильно!	17
Когда разболелся зуб	19
Помощь больным суставам	20
5 средств при радикулите	21

ЦЕЛЕБНЫЕ ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ

Универсальный яблочный уксус	23
Доктор горчица	25
Благородный лавр	27
Имбирь не только от простуды	30
Чем поможет черный перец?	32
Ароматный анис	33
Очень жгучее лекарство	34
Сладкая корица	36
Кориандр для пищеварения	37
Лечимся куркумой	38

ОВОЩИ И ФРУКТЫ КАК ЛЕКАРСТВО

Капуста от многих недугов	41
Картошка – просто и эффективно ...	43
Чеснок для долголетия	44
Морковные рецепты	47
Томаты – источник антиоксидантов .	49
Вкусные целители бананы	50
Яблоки вместо врачей	52
Груши укрепляют сердце	54
Польза фруктовых косточек	55
Зеленая аптечка	56

БАКАЛЕЙНАЯ АПТЕКА

Целительница соль	59
Сода – только наружно!	61
Чайные средства	62
Кофе – тоже лекарство	64
Очищающий рис	66
Что лечить овсом?	67
Другие лечебные крупы	69
Бобовые на страже здоровья	71
Орехи-целители	73
Чем поможет хозяйственное мыло?	75

МАСЛО, МОЛОКО И МЕД

Вся польза растительных масел	77
Простые рецепты лечения	78
Лечебные масла готовим сами	81
Сливочное масло полезно!	82
Чем полезно молоко?	84
Молочные лекарства	86
Какой мед выбрать?	88
Молоко не только от коровы	89
Медовые хитрости	90
Помощь не только при простуде	92
Секреты красоты	94

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

Не отходы, а лекарства!	97
Кухонные массажеры	99
7 лекарей с подоконника	101
Пивная косметика	103
Талая вода – волшебное средство	104
Что такое сухое тепло?	106
Способы лечения фольгой	107
Что такое псаммотерапия?	110

Доступные средства первой помощи

Лекарства из аптеки и с кухни

Бабушка не держала дома аптечных таблеток, да и лекарственных трав тоже. Она говорила, что практически все целебные вещества можно найти на кухне. Действительно ли это так?

Светлана Коровина, г. Пермь

В самых обычных продуктах, которые можно найти на кухне у любой хозяйки, содержатся вещества, обладающие эффективным целебным действием – противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим, успокаивающим и т. п.

Конечно, в разной концентрации – в одних (свежие фрукты, овощи, злаки, зелень) таких соединений больше, в других, особенно рафинированных (мука, сахар, белый рис) и глубоко переработанных (консервы, полуфабрикаты), они есть только в следовых количествах.

Выражение «еда – лекарство» является абсолютно справедливым, и наше здоровье во многом зависит от того, что и как мы едим. Но продукты питания приносят пользу и служат лекарствами не только как пища – они с древних времен используются и как наружные средства при различных заболеваниях, и даже применяются для косметических целей.

В следующих главах будет рассказываться как раз об этом – не о том, как готовить вкусные и полезные блюда, а о способах и рецептах применения пищевых продуктов и других доступных средств,

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

которые почти всегда есть дома, для лечебных целей.

Однако важно понимать, что даже самые натуральные и целебные продукты не смогут полностью заменить обычные лекарства. Поэтому в каждом доме обязательно должна быть аптечка первой помощи.

Нельзя полагаться только на подручные средства – они в основном хороши для вспомогательного лечения, профилактики и поддержания здоровья, но в экстренных ситуациях без аптечных средств не обойтись.

Что должна включать ваша домашняя аптечка первой помощи?

1 Перевязочные материалы и средства для остановки кровотечений. Сюда относятся стерильные бинты (2-3 шт. разной ширины), эластичный бинт, резиновый жгут, стерильные салфетки (1-2 упаковки), набор бактерицидных лейкопластырей, рулонный лейкопластырь, упаковка ваты. В экстренной ситуации вам будет просто не до того, чтобы рыться в ящиках с бельем и искать подходящее перевязочное средство, которое к тому же должно быть стерильным, чтобы избежать занесения инфекции.

2 Антисептические средства – спиртовой раствор йода, перекись водорода, хлоргексидин, упаковка таблеток фураци-



лина для приготовления раствора. Первичная обработка любых повреждений кожи, от царапины до глубокого пореза, обязательно должна включать антисептическую обработку. В крайнем случае можно заменить эти средства обычной водкой или одеколоном, но запомните важное правило – спиртом всегда обрабатывается только кожа вокруг ранки, он никогда не льется в открытое повреждение, потому что вызываемый алкоголем ожог затрудняет восстановление ткани.

3 Обезболивающие и противовоспалительные средства: ацетилсалициловая кислота, ибупрофен, парацетамол. Многие продукты обладают обезболивающим свойством, но их действие намного медленнее, чем у лекарств. В некоторых ситуациях боль терпеть нельзя, это может привести к шоку. Поэтому в таких случаях лекарства обязательны.

4 Антигистаминный препарат тоже обязательно должен быть в вашей аптечке, потому что

никаких таких же по скорости действия и эффективности заменителей среди лекарственных растений и тем более продуктов питания нет. Антигистамины могут понадобиться не только человеку, который страдает от хронической аллергии и знает о ней. Выработка гистаминов и связанная с этим острая реакция (отек, затруднения дыхания вплоть до удушья, сильнейшие головные боли) могут случиться при отравлениях и травмах. К тому же аллергия может развиться внезапно, на вещества, с которыми вы раньше не сталкивались.

 **Нитроглицерин.** Это средство первой помощи при сердечных заболеваниях, которое помогает купировать приступ стенокардии. Действует оно очень быстро и никаких натуральных аналогов не имеет, поэтому его наличие в аптечке, особенно у пожилых людей, обязательно.

 **Энтеросорбент.** Сорбенты – это вещества с большой поглощающей способностью. Они нужны для быстрого улавливания и выведения из организма токсинов при отравлениях. Самый распространенный энтеросорбент – активированный уголь, но в аптеках продаются и более современные и эффективные средства на основе лигнина и кремния.

 **Лекарства, прописанные лично вам доктором (при**

наличии хронических заболеваний). При бронхиальной астме это ингалятор, при гипертонической болезни – средства быстрого снижения давления, при сахарном диабете – инсулин или сахаропонижающие таблетки, в зависимости от типа заболевания, и т. д. Если у вас уже есть тяжелая болезнь и возможен риск обострений, эти средства иметь в вашей домашней аптечке просто необходимо. С помощью народной и вспомогательной медицины вы можете держать болезнь под контролем, но ни в коем случае не отказывайтесь от прописанных лекарств.

А вот многие другие лекарства как раз не являются обязательными. Сильный жар можно снять и без таблеток, так же как избавиться от изжоги или, например, мышечного спазма. Если же они возникают регулярно и часто, то в этом случае нужно бороться не с симптомом, а найти и лечить первопричину, для чего пройти обследование.

Далее в этой главе будет рассказано, как можно оказать первую помощь с помощью подручных средств в экстренных ситуациях, если под рукой не оказалось лекарств.

Однако помните, что все эти меры – только на крайний случай, и после того, как первая помощь оказана и угроза жизни снижена, нужно обязательно обратиться за медицинской помощью к своему лечащему врачу.

Если поднялось давление

У меня нет гипертонии, но иногда сильно поднимается давление. Случалось так, что под рукой не было никаких лекарств. Как в таких ситуациях можно его снизить?

А.С. Чупрунова, г. Тула

Вы пишете, что у вас нет гипертонии, но проверялись ли вы у врача и измеряете ли вы свое давление регулярно? Очень часто на первых этапах гипертоническая болезнь проходит незамеченной, потому что человек может не замечать небольших колебаний артериального давления, реагируя лишь на сильные его повышения. В результате болезнь запускается, и бороться с ней становится сложнее. Поэтому, если вы уже отмечаете периодические повышения давления, вам нужно все-таки проконсультироваться с доктором.

У здорового человека давление также может повышаться. Это случается на фоне нервного перенапряжения и стрессов, при которых в кровь попадают гормоны, вызывающие изменение тонуса сосудов. Другие распространенные причины — слишком сильные физические нагрузки, особенно если ваш организм не тренирован и образ жизни преимущественно малоподвижный; перегрев организма (в бане или на солнце) или, наоборот, его переохлаждение; переедание, особенно жирной и соленой пищи; употребление алкоголя или курение.



Нередко скачки артериального давления могут быть симптомом заболеваний других органов, прежде всего почек, печени, щитовидной железы. Поэтому прислушайтесь к сигналам, которое подает ваше тело.

Если одновременно есть нарушения в мочеиспускании, проблемы с пищеварением, колебания настроения, повышенная потливость, вам нужно обязательно провериться у врача — терапевта, уролога, эндокринолога или гастроэнтеролога.

Снижается артериальное давление при гипертонической болезни с помощью лекарств, но их

должен прописать врач с учетом многих других факторов и особенностей вашего здоровья.

Покупать в аптеке какие-то средства по рекомендации знакомых или информации из Интернета может быть опасно, так как очень важны дозировка, учет противопоказаний.

Что же делать, если давление поднялось, а под рукой нет вашего лекарства и отсутствует возможность обратиться за медицинской помощью? В таком случае придется полагаться на подручные средства и доступные методики.

- Уменьшить артериальное давление помогут отвлекающие процедуры. Для этого нужно усилить отток крови от головы и сердца. Самый простой способ – поставить горчичники на икроножные мышцы, плечи и затылок. Если их тоже нет, то просто смочите в горячей воде кусочки ткани и приложите к этим областям. Можно использовать другие местнораздражающие средства – перцовую настойку или тертый хрен.

- Налейте в тазик теплую воду и погрузите в него руки по локоть. Осторожно добавляйте кипятка, чтобы довести температуру воды до 45-47°. Принимайте эту ванночку 10-15 минут. Для усиления эффекта можно погрузить в горячую воду и стопы.

- Хорошее средство – яблочный уксус, в крайнем случае

обычный столовый. Пропитайте им кусок ткани, постелите на пол полиэтилен, поверх – ткань и встаньте на нее голыми ступнями. Продолжительность процедуры – 5-10 минут.

- Если под рукой вообще ничего нет, сядьте на стул или на кровать в полусидячем состоянии. Расслабьтесь. В течение 2-3 минут задерживайте дыхание на выдохе на 5-10 секунд, вдох при этом медленный и плавный. Одновременно выполните самомассаж: найдите ямку под мочкой уха. Проведите от нее линию вдоль боковой поверхности шеи к середине ключицы. Массируйте ее кончиками пальцев без нажима сверху вниз 10 раз с каждой стороны. Можно также гладить шею от затылка к лопаткам и плечам.

- Снизить давление, хотя и не так быстро, помогут соки с мочегонным действием – арбузный, брусничный, из хурмы.

Внимание! Если ваше состояние никак не улучшается, или давление поднялось настолько, что появились признаки гипертонического криза (сильнейшая головная боль, головокружение, тошнота, рвота, нарушения зрения, дрожь и пульсация во всем теле, сердцебиение и колющая боль в области сердца), срочно вызывайте скорую помощь! В ее ожидании обеспечьте приток свежего воздуха, постарайтесь успокоиться, делайте отвлекающие процедуры, о которых говорилось.

Снижаем высокую температуру

Как можно снизить высокую температуру тела, не используя таблеток? Парацетамол и аспирин мне употреблять не рекомендуется из-за желудка.

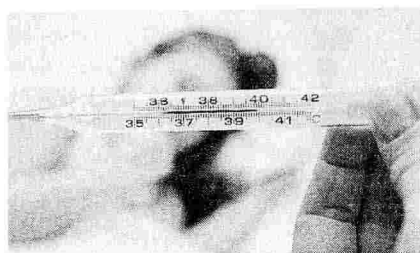
С.А. Агафонова, г. Ветлуга

Повышение температуры тела при инфекционных заболеваниях – это защитная реакция организма. В ответ на атаку вирусов и бактерий организм вырабатывает особые вещества – пирогены, которые и поднимают температуру тела. Механизм этот сложный, вдаваться в подробности не имеет смысла. Гораздо важнее то, что высокая температура сама по себе оказывает целебное действие. Во-первых, она тормозит размножение микроорганизмов и делает их более уязвимыми к воздействию лекарств и клеток иммунной системы. Во-вторых, повышенная температура непосредственно активизирует производство иммунных клеток и интерферонов – специальных веществ, обладающих противовирусной активностью. В-третьих, в этом состоянии печень работает более интенсивно, тем самым улучшается ее работа по выведению токсинов. Наконец, повышенная температура способствует диурезу, то есть мочеотделению, а вместе с мочой организм избавляется от вредных продуктов обмена веществ. Правда, в последнем случае есть и серьезный побочный эф-

фект – одновременно теряются и полезные минеральные вещества. По этой причине во время болезни, сопровождающейся повышением температуры, нужно пить не просто чистую воду, а напитки, обогащенные минералами, особенно калием и магнием, например, морсы или компот из сухофруктов.

По всем вышеперечисленным причинам врачи настоятельно не рекомендуют сбивать повышенную температуру, пока она не достигнет определенных пределов, опасных для здоровья, то есть 38° и выше. В остальных случаях нужно просто соблюдать постельный режим и снабжать организм витаминами и микроэлементами в жидком виде.

Когда температура зашкаливает, или в случаях, если она доставляет сильные неудобства (у некоторых



людей, чувствительных к повышенной температуре, даже при невысоких показаниях столбика термометра возникает сильная лихорадка и слабость), снижать ее можно не только с помощью таблеток. Действительно, парацетамол, аспирин, лекарства из группы нестероидных противовоспалительных средств (ибупрофен, напроксен и т. п.) обладают неприятными побочными свойствами, плохо действуя на слизистую желудка и печень. Принимать их нужно осторожно, запивая большим количеством воды.

Сбить жар помогут вам более безопасные и доступные каждому методы.

- Смочите салфетки прохладной водой с яблочным уксусом, смешанные в соотношении 3:1, и приложите их ко лбу, вискам, запястьям, ладоням. Такой компресс можно сделать и на икры ног. Смачивайте салфетки каждые 5 минут.

- На эти же области прикладывайте свежие листья капусты, предварительно отбив их немного молотком или помяв в руках.

- Смешайте в равном соотношении водку, холодную воду и 2%-ный уксус. Намочите в этом растворе простыню и обернитеесь ею. Повторите 2-3 раза до снижения температуры до 38°.

- Кашицу из двух натертых на мелкой терке картофеля смешайте с 1 ст. л. яблочного уксуса, намажьте полученную массу на кусок холщовой ткани или на сложенную в несколько слоев марлю

и приложите ко лбу. Через 2-3 часа компресс замените, используя свежеприготовленную массу.

- Можно растереть кожу водкой или разведенным водой медицинским спиртом. Но это средство, рецепт которого можно встретить в популярной литературе, подходит только для взрослых. Спирт впитывается в небольших количествах через поры кожи и попадает в кровотоки. Поэтому для детей его использовать нельзя!

- При сильном жаре можно принять прохладную ванну или душ. Только после них нужно сразу же тщательно обсушиться и укрыться. В помещении не должно быть сквозняков!

- Жаропонижающим и противовоспалительным действием обладают ягоды – клюква, брусника, черная смородина. Возьмите 2-3 ст. л. ягод, раздавите в стакане и залейте горячей водой. Пейте без ограничения, если вы нормально переносите кислый вкус ягод. Если нет, добавьте мед.

- Пейте свежееотжатый сок моркови и капусты. Пусть они действуют не так быстро, но зато обеспечивают постепенное снижение температуры тела, одновременно обладая противовоспалительным действием.

Если в вашей домашней аптечке есть лекарственные травы, для снижения температуры можно использовать отвар коры ивы, настои цветков липы и ромашки, чай с сушеными плодами калины.

Как успокоить пожар в желудке?

С помощью каких простых народных средств можно избавиться от изжоги? Она у меня появляется частенько, и сода уже помогает не очень хорошо.

А.Я. Кислицина, г. Мурманск

Изжога — один из самых распространенных и часто возникающих симптомов заболеваний пищеварительного тракта. Возникает она из-за заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Изжога может быть постоянной, указывая на проблемы со сфинктером (кардией), который отделяет эти два органа. Она возникает при рефлюксной болезни, воспалениях нижних отделов пищевода, гастритах с повышенной кислотностью, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Изжога может появляться и у здорового человека, если он переел или пища была слишком кислой, жирной, а также при наклонах и физических нагрузках непосредственно после еды.

Когда изжога мучает вас постоянно, не надо просто гасить ее — в первую очередь необходимо пройти обследование у гастроэнтеролога, чтобы выяснить причину и пройти необходимое лечение. Все средства от изжоги, как аптечные антациды (препараты, снижающие кислотность желудочного сока), так и лекарственные травы и продукты, действуют лишь на сам

симптом, не устраняя факторы, вызывающие изжогу. Одновременно с лечением вам необходимо соблюдать щадящую диету, в которой исключаются любые продукты, усиливающие выработку кислоты и раздражающие слизистую желудка. Это жареные, кислые и острые блюда, грубая клетчатка (редька, репа, хрен), жирная пища, консервы, газированные напитки, кофе, алкоголь.

Конечно, с изжогой нужно тоже справляться, потому что иначе возникнет хронический ожог пищевода, а это чревато изменениями в слизистой, кардии и даже развитием опухолей. Но делать это нужно правильно. Далеко не все средства, которые рекомендуют народной медициной, на самом деле безвредны. Прежде всего это касается пищевой соды. Действительно, ее раствор (0,5-1 ч. л. на стакан воды) приносит облегчение сразу же, поскольку бикарбонат кальция связывает соляную кислоту. Но при их реакции вырабатывается большое количество углекислого газа, который растягивает стенки желудка и может вызвать боль. Если принимать соду слиш-

ком часто, тонус желудка нарушается. Но самое главное – сода сама вызывает ожог слизистой, а со временем возникает обратный эффект – секреторные клетки желудка начинают вырабатывать еще больше кислоты, в ответ человек увеличивает дозировку соды, возникает замкнутый круг – и изжога становится хронической, развивается острый гастрит. Запомните: раствор питьевой соды можно использовать лишь разово, когда под рукой нет никаких других доступных средств.

Еще одно популярное средство от изжоги – обычное молоко. Оно действует по тому же принципу, что и сода, – соли кальция связывают кислоту. Но, опять же, при длительном применении проявляется буферный эффект, и со временем выработка кислоты увеличивается. К тому же молочный сахар (лактоза), а у некоторых людей и молочный белок казеин могут стать причиной расстройства пищеварения.

Поэтому, если у вас в аптечке нет антацидных препаратов, используйте для борьбы с изжогой другие, более безопасные средства.

● **Картофельный сок.** Тщательно промойте картофелину щеткой под горячей водой и очистите его от кожицы (если картофель молодой и выращен на собственном участке без использования химикатов, этого можно не делать). Натрите картошку на

терке или пропустите через мясорубку, после чего отожмите сок через марлю. Выпейте его сразу же, хорошо размешав. Картофельный сок должен быть обязательно свежим, хранить его нельзя, так как в нем происходят процессы окисления. Ни в коем случае не используйте для лечения клубни, у которых есть зеленые пятна на кожуре, так как в них содержится ядовитое вещество соланин.

● **Крахмал.** Вместо сока можно использовать картофельный крахмал, разводя его теплой водичкой – 1 ч. л. на 0,5 стакана воды.

● **Укроп.** 2-3 ч. л. измельченных семян укропа залейте стаканом кипятка и дайте настояться 2-3 часа в стакане кипятка. Принимайте внутрь по 2-3 ст. л. настоя 4-5 раз в день. Также помогает порошок из плодов, который принимайте на кончике ножа, запивая теплой кипяченой водой.

● **Мед.** Нормализует кислотность желудочного сока мед. При изжоге 1 ст. л. меда размешайте в теплой воде и пейте за 20-30 минут до еды.

● **Яблочный уксус.** Применение кислоты против кислоты может показаться странным, но это действительно помогает избавиться от изжоги. На полстакана кипяченой воды добавьте 1 ч. л. натурального яблочного уксуса. Выпейте непосредственно перед приемом пищи. Внимание! Столовый уксус и тем более уксусная эссенция для этих целей не подходят!

- **Мята.** Заваривайте ее листья как обычный мятный чай: 1 ч. л. травы на стакан кипятка. Настой быстро поможет избавиться от изжоги.

- **Гречка.** Сухую гречневую крупу прожарьте до темно-коричневого цвета, истолките и просейте. Принимайте трижды в день на кончике ножа.

- **Овес и ячмень.** Жуйте в течение несколько минут зерна овса или ячменя во рту, слюну при этом сглатывайте. Обычно изжога проходит в течение нескольких минут.

- **Орехи.** Растолките в ступке или измельчите другим способом

ядра грецких орехов или сладкого миндаля. Принимайте по 1 дес. л. в день на голодный желудок.

- **Яичная скорлупа.** Промойте куриное яйцо мыльной водой. Сварите его вкрутую, отделите скорлупу, тщательно измельчите. Принимайте по 1/3 ч. л. толченой скорлупы трижды в день.

- **Растительное масло.** Многим снять приступ изжоги помогает растительное масло. Примите 1 ч. л. при появлении жжения. Это средство запрещено при наличии камней в желчном пузыре и острых заболеваниях печени!

Противокашлевые средства

*Можно ли найти на кухне какие-то средства против кашля?
Лекарственные травы есть дома не всегда.*

З.В. Пузанова, г. Курган

Прежде чем бороться с кашлем, нужно разобраться, из-за чего он возник. Кашель – это защитная реакция со стороны легких и бронхов на различные раздражители – слизь, токсины, инородные частицы, дым, пыль, аллергены. Конечно, чаще всего кашель связан с инфекцией – ОРЗ, гриппом, бронхитом. Вызываемое ими воспаление способствует образованию мокроты, и с помощью кашля легкие очищаются от нее, заодно выбрасывая и самих микробов. Но иногда кашель не связан непо-

средственно с проблемами дыхательной системы. Он может быть реакцией на неполадки в пищеварительной системе, когда кислота из желудка и даже частицы пищи забрасываются обратно в глотку и могут просочиться в гортань и далее в трахею. Это активирует кашлевой центр, потому что необходимо предотвратить попадание кислоты далее в бронхи и легкие, слизистая которых к ней абсолютно неустойчива.

Этот симптом иногда связан с поражением сердечно-сосудистой

системы. Когда сердце начинает работать хуже, его способность к перекачиванию крови по сосудам снижается, она скапливается в околосердечных венах.

С ухудшением ситуации кровь может застаиваться уже и в мелких сосудах легких, она начинает давить на стенки капилляров и венул и постепенно просачивается через них в альвеолы. Пройдя через их стенки, она смешивается со слизью дыхательных путей и становится мокротой, которая откашливается. Это так называемый «сердечный кашель». Кашель возникает как невротическая реакция на определенные внешние факторы, прежде всего – на стрессы. В данном случае кашель не выполняет никаких защитных функций и не приносит вообще никакой пользы. Кашель может быть вызван приемом некоторых лекарств. Они воздействуют на кашлевой центр по сложной схеме, и в этом случае кашель является абсолютно бесполезным. Лечение только одно – отказаться от приема вызвавшего неприятную реакцию препарата. Чаще всего кашель вызывают средства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Как видите, далеко не всегда противокашлевые средства могут принести облегчение – в таких случаях нужно прежде всего лечить причину заболевания.

Но если вы уверены, что ваш кашель вызван именно простудной инфекцией, для его облегчения можно использовать не только ап-

течные препараты и лекарственные травы, но и другие доступные средства, которые можно найти на обычной кухне.

- Простое и доступное средство – жженный сахар. Горечи, содержащиеся в расплавленном и слегка подгоревшем сахаре, способствуют разжижению слизи. Но этот метод лечения эффективен только, если воспаление затронуло гортань, трахею или большие бронхи. При легочном кашле оно не поможет.

- Возьмите крупную редьку, срежьте сверху примерно верхнюю часть, а в нижней сделайте углубление, вынув мякоть из середины ножом. Налейте туда меда, прикройте сверху срезанной верхушкой и оставьте на день. На следующий день лекарство уже будет готово. Принимать его нужно по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Можно сделать свежесжатый сок и смешать 1 часть сока с 2 частями меда. Принимать по той же схеме.

- Взять листья алоэ, которому не менее 3 лет. Положить их на 3 дня в холодильник – в холоде они аккумулируют свои лечебные свойства. Затем перемолоть их в мясорубке, добавить примерно такое же количество меда и столько же красного вина. Лекарство готово. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

- 100 г пшеничных отрубей вскипятить в 3 стаканах воды, настоять 8-10 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день с медом.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

- Взять в равных частях: тертое яблоко, тертый лук и мед, смешать, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Пейте горячее молоко со щелочной минеральной водой (0,5 стакана молока и 0,5 стакана воды) или медом (1 ч. л. меда на стакан горячего молока).

- 1 ч. л. меда смешать с 2 ст. л. семян аниса и щепоткой соли. Залить стаканом воды и довести до кипения, процедить. Принимать по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

- Отрезать белую часть с корнями от двух растений лука-порея, измельчить, добавить 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан воды и варить на слабом огне в закрытой посуде, пока сироп не загустеет. Процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 1,5 часа.

- 2-3 ст. л. изюма промыть, залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 ст. л. сока лука, размешать. Выпить небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

- Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на стакан кипяченой воды с сахаром. Принимать эту смесь в теплом виде в течение дня.

- Натереть грудь медом, сверху прикрыть пергаментом и одеялом. Лежать до тех пор, пока не почувствуете, что грудь прогревается. Компресс смыть теплой водой, обтереться насухо и смазать грудь растительным маслом с добавле-

нием нескольких капель эвкалиптового или пихтового эфирного масла.

- Нагреть на водяной бане растительное масло, обмакнуть в него полотенце или плотную ткань, отжать и смочить в соке черной редьки. Держать 30-60 минут до появления жжения и испарины.

- Натрите на терке луковицу или несколько зубчиков чеснока, положите в заварочный чайник, залейте крутым кипятком и дышите паром через носик.

- Насыпьте в большую сковороду обычную каменную соль так, чтобы она покрывала дно слоем толщиной 1-2 см. Сбрызните ее водой – это увеличит концентрацию солевых частиц в воздухе. Нагрейте соль на плите, после чего вдыхайте теплый воздух, наклонившись над сковородой. Продолжительность процедуры – 5-10 минут.



Справляемся с головной болью

Когда у меня болит голова, я пью таблетки. Понимаю, что это не самое лучшее средство. Как можно унять боль без лекарств?

О.С. Зимина, г. Подольск

Уважаемая читательница! Головная боль — это всего лишь симптом, который может сигнализировать о многочисленных неполадках в организме. Вам нужно обязательно понять, с чем связана ваша боль, чтобы лечить ее правильно. Самые безопасные ситуации, когда начинает болеть голова, — нервное или физическое переутомление, недостаток кислорода, перенапряжение мышц шеи и спины, стесняющая одежда, перегрев, бессонница. В таких случаях справиться с болью достаточно просто, устранив негативный фактор. Но нередко боль сообщает о более серьезных неполадках. Частые боли могут быть симптомом гипертонической болезни, инфекций, заболеваний глаз (глаукома, атрофия), носовых пазух, ушей, воспалений в почках, печени, гормональных сбоев, ревматизма и еще многих других недугов. Обращайте внимание не только на боль, но и на другие симптомы, и не затягивайте, обратитесь к врачу, чтобы найти истинную причину ваших страданий.

Случается, что головная боль — это главный и практически единственный симптом некоторых

неврологических и сосудистых заболеваний. Это относится к кластерной головной боли и мигрени. В таких случаях лечение направлено именно на борьбу с самой болью.

Собственно с болью помогают справиться обезболивающие препараты из группы анальгетиков и нестероидных противовоспалительных средств (анальгин, аспирин, цитрамон, ибупрофен, напроксен и т. п.). Как уже говорилось в ответах на предыдущие вопросы, они обладают немалым списком противопоказаний и побочных эффектов. Поэтому для начала попробуйте унять головную боль с помощью простых и доступных средств, которые практически всегда есть под рукой.

Предлагаем несколько проверенных временем рецептов.

- Смочите яблочным уксусом или разбавленной водой в пропорции 1:3 уксусной эссенцией измельченный ржаной хлеб, разложите на полоске хлопчатобумажной или льняной ткани и привяжите к голове.

- Прикладывайте к вискам ломтики нарезанного тонкими кру-

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

жочками лимона, свеклы. Помогают также компрессы из свежих листьев капусты или мать-и-мачехи.

- Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу или зеркалу. Считается, что в этом случае нейтрализуется электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

- При частых болях принимайте в течение 3-5 дней такое лекарство: разбейте в стакан свежее яйцо, залейте его кипящим молоком доверху, быстро размешайте и выпейте.

- На стакан воды с 2 ч. л. яблочного уксуса добавьте 2 ч. л. меда и выпейте мелкими глотками.

- Налейте в миску равное количество яблочного уксуса и воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Медленно вдыхайте пар в течение 2 минут.

- Наденьте на голову легкую шерстяную шапочку или просто полосу из мягкой шерсти, чтобы спереди она прикрывала нижним краем лоб над переносицей и брови, а сзади проходила под затылочным бугром. Головной убор должен быть свободным, мягким, его не снимают даже в теплом помещении и ночью.

- Приложите к вискам и лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежите в темной комнате 25-30 минут.

- Можно привязывать ко лбу нетолстые ломтики сырого картофеля.



- Сделайте горячую ножную ванну, одновременно растирая мизинец левой руки.

- 1 ч. л. натертого свежего имбиря залейте стаканом кипящей воды, дайте настояться 5 минут, добавьте 0,5 ч. л. меда и несколько капель лимонного сока. Выпейте теплый напиток мелкими глотками.

- Хорошо облегчает головную боль мятный чай. Для его приготовления возьмите 2-3 ст. л. измельченных листьев и залейте стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут.

- Насыпьте в мешочек крупной соли и положите в морозильную камеру. При головной боли прикладывайте солевой мешочек к затылку, вискам или лбу на 10-15 минут.

- Смочите в крепком солевом растворе (1 ст. л. соли на стакан воды) полотенце и туго оберните им голову при головной боли. Концентрированная солевая повязка обладает противовоспалительным свойством, она вытягивает через кожу токсины и снимает сосудистые спазмы.

Лечите ожог правильно!

Можно ли при ожоге использовать сливочное масло и яичный белок? Одни знакомые говорят, что это хорошие средства, а другие – что этого делать категорически нельзя. Кто здесь прав?
Светлана Хряпунова, г. Брянск

Оба эти совета в качестве первой помощи при любом ожоге категорически опасны! Первая помощь при ожогах заключается в том, чтобы прекратить воздействие высокой температуры, а сделать это можно только с помощью охлаждения. Масло же или белковая пленка, наоборот, «запечатывают» без того пораженную кожу, способствуя дальнейшему ее нагреву. Из-за этого степень ожога только увеличивается, страдают нижележащие ткани.

Как правильно поступить при термическом ожоге?

- Погрузите обожженный участок в емкость с холодной водой на 10-15 минут, пока не станет легче. Можно воспользоваться молоком или любой холодной жидкостью, имеющейся под рукой, или пакетом с заморозкой. Если рядом есть кран с водой, лучше использовать проточную холодную воду.

- После охлаждения приложить к обожженной поверхности тертый или пропущенный через мясорубку картофель или морковь, которые снимают воспаление и боль, и наложить на обожженное место

стерильную повязку. Можно просто наложить сухую повязку. Главное – не допустить инфицирования кожи.

- Если есть сильная боль, нужно принять обезболивающее противовоспалительное средство.

Повязку нужно периодически менять, снимая очень осторожно. В больницу нужно обратиться, если ожог, даже легкой степени, занимает большую площадь, а также в случае, когда ожог произошел у ребенка или человека преклонного возраста.

Категорически нельзя вскрывать волдыри и отслаивать кожу, чтобы избежать инфицирования и образования рубцов, накладывать пластыри. Использование урины при ожогах, так же как и жиров, недопустимо, так как может привести к попаданию инфекции!

После того как первая помощь оказана, угроза дальнейшего перегрева ткани снята, а ожог небольшой, можно лечить его самостоятельно.

Что поможет из доступных средств в этом случае?

- На обожженные места прикладывать чуть теплый творог. Делать 2-3 раза в день.

- Постоянно накладывать не место ожога тертый картофель.

- При ожогах хорошо помогает облепиховое масло. Нужно постоянно смазывать им ожог, можно сверху не накладывать повязку.

- Приготовить следующую мазь: 1 часть прополиса и по 4 части вазелина и ланолина. Довести смесь до кипения на водяной бане, постоянно помешивая. Профильтровать горячим через марлю. Готовую мазь хранить в холодильнике. Наносить ее в холодном виде ровным слоем на салфетку из марли и прикладывать к месту ожога. Менять повязку до 4 раз в сутки.

- Растворить 3 г мумие в стакане воды и получившийся раствор использовать для смазывания ожога.

- Регулярно прикладывать к месту ожога компресс из измельченной в мясорубке мякоти тыквы.

- Свежий сок алоэ и компрессы из его мякоти обладают хорошим заживляющим действием.

- Сделать крепкий черный или зеленый чай, остудить, процедить. Смачивать в настое бинт и делать повязку на ожог. Менять повязку нужно сразу же, как бинт высохнет – повязка должна оставаться влажной.

- Смешать 200 мл подсолнечного масла и 20 г пчелиного воска, растопить на водяной бане. В теплый раствор добавить 1 желток и 1 ст. л. сливок. Размешать, по-

лученную мазь охладить, накладывать на обожженные места.

Расскажем также о мерах первой помощи при химических ожогах.

- **При ожогах кислотами** пораженную поверхность необходимо обмывать водой в течение 10-15 минут. Этого категорически нельзя делать при ожоге серной кислотой, т. к. при взаимодействии с водой она выделяет большое количество тепла, которое усилит степень ожога. Хороший эффект дает обмывание обожженной поверхности содовым раствором. После этого обожженную поверхность посыпают мелом или порошком магнезии.

- **При ожогах, вызванных щелочами**, обожженную поверхность обмывают большим количеством воды или слабым раствором кислоты (1 ч. л. столового уксуса на стакан воды). После обработки на место ожога накладывается стерильная повязка, смоченная составом, которым обрабатывался ожог.

- **Ожоги негашеной известью** водой обрабатывать нельзя. Пораженную поверхность смазывают подсолнечным или оливковым маслом. При помощи марлевого тампона, смоченного маслом, из раны удаляют остатки извести. Затем ее накрывают стерильной маевой повязкой.

Во всех случаях вслед за оказанием первой помощи нужно обратиться к врачу.

Когда разболелся зуб

Чем можно унять острую зубную боль, если нет возможности сразу же обратиться к врачу или даже попасть в аптеку, чтобы купить обезболивающее?

И.С. Князева, Вологодская обл.

Если возникла такая ситуация, когда заболел зуб, а дома нет никаких обезболивающих средств и даже лекарственных трав, первое, что вам нужно сделать, — хорошо прополоскать рот теплой водой, можно с добавлением соды (0,5 ч. л. на стакан воды). Это нужно прежде всего для того, чтобы удалить остатки пищи из зубов. К тому же сода обладает легким противовоспалительным действием.

Средства народной медицины не всегда гарантируют результат — все зависит от того, с чем связана боль, от ваших индивидуальных особенностей, болевого порога и многих других факторов.

Если под рукой нет таблеток, а к врачу быстро не попасть, используйте их. Но все равно, даже если удалось унять болезненные ощущения, при первой же возможности посетите стоматолога.

- Полощите рот теплым раствором соли (1 дес. л. на стакан воды).

- Измельчите дольку чеснока, заверните в тряпочку и привяжите на пульс у запястья с противо-

положной больному зубу стороны. Держите не больше 20 минут, чтобы не возникло раздражения кожи.

- Привяжите ниже затылка на шею горячую тряпку или тряпку, смоченную соком хрена, пока не прогреется эта область.

- Если в вашем шкафу есть специя гвоздика, положите один бутон в рот и рассасывайте. Эфирное масло гвоздичного дерева обладает сильным антисептическим, спазмолитическим, укрепляющим, стимулирующим действием. Слюной оmyвайте болезненную область, но не сглатывайте ее, а сплевывайте.

- Смочите ватку в спиртовой настойке прополиса и приложите на больной зуб. Для усиления эффекта несколько капель настойки размешайте в 0,5 стакана воды и полощите рот.

- Сильным обезболивающим действием обладают лук и чеснок. Вложите в дупло болящего зуба кусочек чесночного зубчика или ватку, пропитанную луковым или чесночным соком.

- 1 ч. л. зеленого чай заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и полощите рот каждый час.

Помощь больным суставам

При смене погоды или после работы на огороде у меня начинают болеть колени. Не хочется постоянно снимать боль таблетками. Какие народные средства могут помочь?

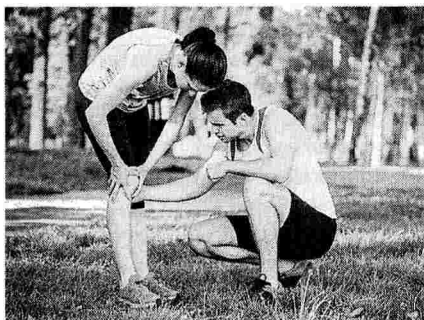
П.В. Айханова, г. Астрахань

Боли в суставах чаще всего связаны с артритом, подагрой или артрозом. Все эти заболевания хронические и требуют постоянного лечения — использования противовоспалительных средств, лечебной гимнастики, физиотерапии, выведения из организма солей, диеты.

Но боль не терпит отлагательств, и если у вас нет под рукой лекарств, помочь могут продукты питания, которые почти всегда можно найти на обычной кухне.

- В 1 кг соли добавьте 2 ст. л. сухой горчицы, залейте 1/4 стакана воды и поставьте на огонь. Нагрейте до температуры 50°, размешайте, добавьте еще немного воды и для нужной консистенции (очень густой сметаны) немного отрубей. Наложите теплое средство на суставы, укройте полиэтиленовой пленкой, а сверху шерстяным платком или одеялом. Держите соль до остывания, потом обмойтесь теплой водой и снова укутайте во что-либо теплое.

- Сделайте концентрированный раствор соли (2 ст. л. на стакан воды), смочите в нем бинт и обмотайте больной сустав. Дер-



жите до полного высыхания. Такие солевые повязки хорошо снимают отек и уменьшают воспаление.

- Оберните суставы листьями капусты и, зафиксировав их нетугой повязкой и шарфом, оставьте компресс на всю ночь. Предварительно побейте капустные листья скалкой, а больной участок намажьте растительным маслом.

- Прикладывайте на ночь к суставам ломтики сырого картофеля, зафиксировав их с помощью бинта.

- Натрите картофель со шкуркой на терке, выложите в кастрюлю и подогрейте на водяной бане до 40°. Затем переложите картофель вместе с соком в тканевый мешочек, сшитый из мешковины. Толщина слоя должна быть 1-1,5

см. Этим мешочком оберните сустав и плотно закройте клеенкой. Прибинтуйте компресс и оставьте его на всю ночь.

- Мелко натрите небольшую свеклу или морковь, отожмите сок (его можно выпить), а в жмых добавьте 1 ст. л. соли. Наложите на сустав, зафиксируйте полиэтиленовой пленкой и бинтом. Держите компресс 4-5 часов.

- 0,5 стакана зерен овса измельчите, залейте 1 л молока и проварите на медленном огне 10 минут. В полученный отвар опустите несколько свежих листьев лопуха и проварите их до мягкости. Прикладывайте отваренные листья к больным суставам на 2 часа. Во время компресса необходимо тщательно закутать больной сустав.

5 средств при радикулите

Как правильно оказать помощь при приступе радикулита? Какие средства могут помочь облегчить боль?

К.С. Лопарева, г. Кандалакша

Радикулит — это воспаление нервных корешков, которые отходят от спинного мозга. Чаще всего оно возникает в области поясницы при сильных физических нагрузках или переохлаждении и сопровождается болью и нарушением подвижности позвоночника. Если нет возможности срочно обратиться за медицинской помощью, вам нужно сделать следующее:

- обеспечить покой позвоночнику. Постель должна быть жесткой — подложите под матрас деревянный щит. Поза зависит от того, в каком отделе возникла боль, но все же самой физиологичной является поза «эмбриона»: лежа на боку с согнутыми коленями, под-

тянутыми к животу. Под поясницу подложите небольшую подушку;

- обязательно зафиксируйте поясницу, обвязав ее широким полотенцем;

- нельзя прогревать поясницу, так как это усилит воспаление. Для облегчения болей, если нет таблеток, можно сделать массаж льдом или пакетом с заморозкой, двигая их вдоль позвоночника. Не держите холод слишком долго на одном месте! После массажа укройте поясницу теплым шарфом;

- для снятия отека, который сдавливает нервные корешки, используйте доступные мочегонные средства — арбуз, сок брусники, крыжовника, винограда, огурцов, отвар шиповника.

Кефирная мазь от пролежней

У дяди были проблемы с позвоночником, из-за чего много лет он оставался прикованным к постели. Кто сталкивался с подобной проблемой, знают, что главный враг лежачих больных – пролежни. Чтобы не допустить их появления, тетя следила, чтобы супруг не залеживался в одном положении, а еще воспользовалась старым деревенским рецептом. Если на коже появлялось покраснение, она промывала поврежденное место слабым водным раствором уксусной эссенции, а затем осторожно смазывала пролежни самодельной мазью. Для ее приготовления она смешивала одну часть кефира с одной частью гусиного жира. Готовую мазь, осторожно втирая, наносила на поврежденное место. Затем подкладывала резиновую подушку или круг, чтобы снять с обработанного места нагрузку.

Ольга Панина, г. Байкальск

Шерсть вытягивает боль

О целебных свойствах овечьей шерсти наши предки прекрасно знали и умели ими пользоваться. Знакомый фермер, занимающийся разведением овец, открыл мне несколько секретов народной медицины с использованием шерстяной ткани. От головной боли поможет соленый ободок. Нужно вырезать из старого шерстяного свитера полоску по размеру головы или использовать шарф. Смочить его в 10%-ном солевом растворе, отжать, завернув в полотенце. На внутреннюю сторону насыпать немного картофельного крахмала, втереть его в ткань, остатки стряхнуть. Повязать полоску на голову крахмальной стороной так, чтобы были закрыты лоб, виски и уши. Закрепить компресс мягкой косынкой, не сдавливая голову. Носить до исчезновения головных болей. При болях в горле согревающий компресс из просоленной шерсти нужно положить на шею. Компресс должен охватывать всю окружность шеи, как ворот свитера. Надевать на ночь.

Д.М. Вепина, г. Зеленодольск

Целебные приправы и специи

Универсальный яблочный уксус

Почему в народной медицине используется именно яблочный уксус? Что в нем такого особенного? Какие болезни можно им лечить?

С.Т. Верзилина, г. Владимир

Уксус — одна из древнейших приправ и лекарств, известных человеку. Впервые его получили случайно, из перебродившего вина. И потом технология выработки уксуса долго не менялась — его получали путем естественного сбраживания вина и сока плодов. Сейчас значительную часть обычной уксусной эссенции производят путем ферментирования этилового спирта. Разбавляя ее водой, получают столовый уксус.

Яблочный уксус занимает среди всех других видов почетное место и является одним из самых популярных лечебных средств. Как и

в другом натуральном уксусе, в нем содержится немало полезных веществ — лимонной, яблочной, виннокаменной кислот, эфиров, сложных спиртов, небольшие количества витаминов С, Е и группы В, микроэлементы. Это сильный антисептик, средство для регуляции кислотности желудочного сока, окислитель, хорошее очищающее, тонизирующее и противовоспалительное средство.

Яблочный уксус можно купить в магазине, но если вы выращиваете яблоки и у вас есть время, его можно приготовить самим. Тщательно вымойте плоды, вырежьте

червивые и гнилые части, после чего пропустите через соковыжималку или натрите на крупной терке. Получившуюся яблочную кашу положите в стеклянную банку и долейте теплой кипяченой водой из расчета 0,5 л на 400 г яблочной кашицы. После чего на каждый литр воды добавьте 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Емкость оставьте открытой при температуре 20-30° в темном месте в течение десяти дней. Не забывайте 2-3 раза в день помешивать кашу деревянной ложкой. Через 10 дней переложите массу в марлевый мешочек и выжмите. Получившийся сок еще раз процедите через марлю и перелейте в чистый сосуд с широким горлом. К каждому литру получившегося продукта можно добавить от 50 до 100 г меда или сахара, размешав до полного растворения. После чего накрыть банку марлей и держать в тепле для продолжения брожения, которое считается окончательно завершившимся после того, как жидкость успокоится и сделается прозрачной.

Обычно это происходит через 1,5-2 месяца. После этого полученный яблочный уксус переливают в бутылки, фильтруя через марлю. Бутылки плотно закупоривают пробками и хранят в прохладном месте.

Яблочный уксус используется при самых различных заболеваниях. Вот лишь несколько эффективных рецептов его применения.

- **Ангина.** В стакан воды добавить 1 ч. л. яблочного уксуса и полоскать этим раствором горло через каждый час.

- **Артрит.** 4 раза в день выпивайте по 1 стакану воды с 1 ч. л. яблочного уксуса.

- **Варикозная болезнь.** Утром и на ночь втирать яблочный уксус в область варикозного расширения вен.

- **Грибковые заболевания ног.** Нужно основательно смазывать стопу ваткой, смоченной яблочным уксусом. После высыхания повторить процедуру еще несколько раз. Даже если есть трещины, все равно нужно смазывать, преодолевая боль. Пусть лучше пощиплет.

- **Кашель.** Смешайте 0,5 стакана меда, 1 ч. л. сока алоэ и 3 ст. л. яблочного уксуса. Принимать 3-4 раза в день по 2 ч. л. перед едой.

- **Мигрень.** Поставьте на огонь миску с водой и яблочным уксусом (в равном количестве), доведите до кипения и уменьшите огонь до минимума. Когда с поверхности начнет подниматься пар, наклоните голову над тазом. Интенсивно вдыхайте пар.

- **Ночная потливость.** Для предотвращения ночной потливости протирайте перед сном тело яблочным уксусом.

- **Ожирение.** Для снижения аппетита и улучшения обмена во время еды выпивайте стакан воды, куда добавлена 1 ч. л. яблочного уксуса.

● **Растяжение мышц.** Делайте обертывания с такой смесью: 0,5 л яблочного уксуса подогреть в эмалированной посуде, в нем растворить 2 ч. л. соли и 4 капли йода. Смесью остудить, смочить в ней хлопчатобумажную ткань и наложить на поврежденное место. Поверх укладывается лед, и все это накрывается полиэтиленом и фиксируется тканью (можно полотенцем). С таким компрессом надо лежать, не двигаясь, около 10 мин. После чего делается тугая повязка.

● **Укусы насекомых.** Немедленно смазать пораженное место неразбавленным яблочным уксу-

сом. Через несколько минут процедуру нужно повторить. Это предотвратит опухание места укуса и уменьшит зуд.

● **Хроническая усталость и бессонница.** Смешайте 3 ч. л. яблочного уксуса с чашкой меда. Перед сном принимайте 2 ч. л. смеси.

Внимание! Яблочный уксус не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности желудка, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при циррозе печени, гепатите, острых заболеваниях почек, детям до 3 лет.

Доктор горчица

У меня дома всегда есть горчичный порошок – готовлю из него горчицу, использую для домашних горчичников. Какими еще лечебными свойствами обладает эта приправа?

Светлана Урядникова, г. Москва

Горчица – одна из древнейших и популярных приправ, но также давно она используется и в медицине. Своими лечебными свойствами горчица обязана уникальному химическому составу. В семенах горчицы содержится до 45% жирного масла, в состав которого входит много гликозидов, глицеридов и особых веществ – изотиоцианатов. Горчичное масло – источник полиненасыщенных жирных кислот (линоленовой кис-

лоты, линолевой и олеиновой), которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, тромбоза и снимают воспалительные процессы. Кроме того, горчичное масло богато витаминами А, D (его в горчичном масле в полтора раза больше, чем в подсолнечном) и Е, а также природными антиоксидантами гамма- и дельта-токоферолами, которые препятствуют возникновению опухолей, нормализуют обмен ве-

ществ, замедляют процесс старения организма. В листьях столовой горчицы, которая, к сожалению, у нас используется в питании реже, содержится целый кладезь витаминов, железа, калия, фосфора.

Как лечебное средство у нас в основном используются семена горчицы, из которых получают порошок. Про горчичники и ванночки для ног известно всем, но этим применение горчичного порошка не ограничивается.

Артриты, бурситы, подагра, радикулит вне острой стадии

- Водка – 0,5 л, соль – 200 г, сухая горчица – 100 г. Смешайте соль и горчицу, залейте водкой. Настаивайте 1-2 дня. Делайте компрессы на больные суставы. Держите 2-3 ч.

- Водка – 200 мл, камфара – 5 г, горчичный порошок – 50 г, белок двух яиц. В водке растворите камфару, всыпьте горчичный порошок, размешайте, добавьте белок и все еще раз размешайте. Осторожно втирайте в больной сустав, через несколько минут остатки мази удалите мокрой тряпочкой. Курс лечения – 2 недели.

- Красное вино – 250 мл, порошок горчицы – 2 ст. л. Смешайте с теплым красным вином горчичный порошок так, чтобы получилась однородная смесь. Промокните в смеси мягкий отрез ткани, выжмите его, чтобы жидкость не стекала. Затем приложите компресс на область сустава. Через 15 мин. компресс снимите.

Кожные заболевания (без открытых язв)

- Чеснок – 3 зубчика, сухая горчица – 1 ст. л., подсолнечное масло – 3 ст. л. Чеснок очистите, раздавите, чесночную кашу смешайте с сухой горчицей, добавьте подсолнечное масло. Все тщательно размешайте. Смесь распределите на коже ровным слоем, сверху накройте полиэтиленом, оберните шерстяным шарфом. Компресс держите 2 часа. Лучше процедуру проводить, лежа под теплым одеялом. Затем смесь удалите влажным ватным тампоном или салфеткой. Полежите под одеялом еще не менее 30 минут.

- Горчица – 1 ч. л., растительное масло – 1 ч. л., настой листьев эвкалипта – 2 ч. л. Горчицу разведите настоем эвкалипта, добавьте масло. Массу нанесите на кожу и оставьте на 5-10 минут. Смойте сначала теплой водой, а потом холодной. После процедуры рекомендуется нанести на кожу питательный увлажняющий крем.

Простудные заболевания

- Редька – 1 шт., мука – 2 ст. л., порошок семян горчицы – 2 ст. л., подсолнечное масло – 2 ст. л., мед – 2 ст. л. Редьку натрите на мелкой терке, добавьте муку, мед, горчицу и тщательно перемешайте, сформируйте лепешку. Намажьте грудь подсолнечным маслом, положите лепешку (не затрагивая область сердца), сверху укройте лепешку пленкой или бумагой и обернитесь шерстяным платком. Делайте компресс на ночь, курс лечения – 7 дней.

- Порошок семян горчицы – 50 г, вода – 2,5 стакана, мед – 1 ст. л., сок редьки – 50 мл. Все компоненты тщательно перемешайте. Полученным средством смочите полотенце, слегка отожмите и положите на грудь. Сверху полотенце прикройте пленкой и шерстяным шарфом. Держите компресс 30 минут, затем вытрите кожу насухо и полежите 1 час под одеялом.

- Чеснок – 6 зубчиков, подсолнечное масло – 6 ст. л., порошок горчицы – 2 ст. л.. Чеснок тщательно измельчите, добавьте горчицу, масло и разотрите. Смесь выложите на грудь и распределите равномерным слоем. Сверху укройте пленкой и обернитесь шарфом или платком. Держите компресс 1 час, затем удалите смесь и тщательно вымойте тело влажным тампоном.

- Порошок семян горчицы – 50 г, вода – 2,5 стакана, мед – 1 ст. л., лук репчатый – 1 шт. Лук измельчите, смешайте с медом, горчицей, добавьте горячую воду. Смочите

полученным средством полотенце, слегка отожмите и приложите на грудь. Сверху накройте полотенце пленкой и платком. Компресс держите не менее 30 минут, затем снимите и вытрите грудь насухо. Применяйте компресс только при нормальной температуре тела, курс лечения – 7 дней.

Для оздоровления капилляров

- Обладая раздражающим действием на кожу, горчичная ванна улучшает кровообращение и помогает восстановиться капиллярам. Для этого готовится горчичная ванна. 200-300 г сухой горчицы нужно растворить в полной ванне с теплой водой (35-37°). Продолжительность процедуры не более 10-15 минут.

Внимание! Горчичная ванна противопоказана при сердечных заболеваниях, так как она оказывает слишком сильное и тяжелое воздействие на сердце.

Благородный лавр

Я очень люблю лавровый лист в качестве приправы. Обладает ли он какими-то лечебными свойствами?

Л.Б. Ляпова, г. Киров

Как ни удивительно, но лавровые листья стали использоваться в качестве приправы позже, чем как лекарство. Народы Средизем-

номорья, родины этого растения, использовали лавр не только для изготовления венков, вручавшихся победителям битв и спортив-

ных состязаний, но и как целебное средство. Листья лавра – настоящая природная фармацевтическая лаборатория. Основной целебный ингредиент лавра – эфирное масло, которого в листьях содержится до 4,5%. В его состав входят более 65 различных компонентов. Фитонциды, содержащиеся в лавровых листьях, – прекрасные природные антисептики. Плоды и листья лавра в народной медицине в виде настоя использовали при кашле и малярии, для лечения помех в суставах и различных параличей, как ранозаживляющее средство. Масляный настой листьев помогает при артритах, невралгиях и миозитах. Лавр рекомендуется при инфекциях дыхательных путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, коликах, при ревматизме и подагре.

Особо ценится лавровое масло, которое используется для приготовления лечебных средств, как для внутреннего, так и для наружного использования. Его можно купить в аптеке или приготовить самим. Для этого возьмите 30 г сухих лавровых листьев (лучше нового урожая, а не тех, что пролежали в вашем шкафу не один год) и залейте их стаканом подогретого подсолнечного или оливкового масла. Настаивайте в течение десяти дней в темном месте. Как растирание масло применяется для уменьшения воспаления суставов, усиления кровообращения, снятия боли при ушибах и растяжениях, а при простуде бронхите им можно натирать грудную клетку. В косметике лав-

ровое масло помогает при уходе за жирной, воспаленной кожей, при угрях, повреждениях кожи волосистой части головы.

Лавровое масло – необычайно полезный продукт, но лавр можно использовать и более традиционными, привычными способами – в отварах, настоях, настойках.

● **Лавровый отвар.** Для приготовления отвара возьмите 15 сухих лавровых листьев, залейте их 1,5 стакана кипятка и варите 5 минут. Затем закройте крышкой, а еще лучше перелейте отвар в термос вместе с листьями и дайте настояться 3-4 часа. Отвар, если его пить по 1 ст. л. в течение дня (3-5 раз), укрепляет иммунную систему. Курс лечения составляет 3 дня, через 2 недели его можно повторить. Правда, целители предупреждают, что у некоторых людей употребление лаврового отвара может привести к возникновению запоров. В этом случае лечение прекращать не нужно, но желательно обогатить свой рацион продуктами, богатыми клетчаткой и пектинами, например, яблоками, свеклой, черносливом. Как наружное средство лавровый отвар можно использовать для ополаскивания волос. Это хорошее средство для профилактики образования перхоти. Однако людям со светлыми волосами лучше все же пользоваться отваром ромашки.

● **Лавровый настой.** 2-3 лавровых листа (а еще лучше 2 чайные ложки измельченных листьев) за-

сыпать в термос, залить стаканом кипятка и дать настояться 2-3 часа. После этого процедить. Если пить по трети стакана настоя 3 раза в день, наступает облегчение при сахарном диабете – снижается уровень сахара в крови, уменьшаются неприятные последствия этого заболевания. При поносе можно заварить всего 1 листик лаврового листа кипятком и выпить горячим, как чай. А если в настой добавить ложку меда, такой напиток будет прекрасным средством при первых симптомах простуды. Ваткой, смоченной настоем, нужно протирать уши при их воспалении, и его можно закапывать в уши и делать компрессы на область уха при отитах.

● **Лавровая настойка.** 1 стакан измельченных лавровых листьев залейте 0,5 л водки и настаивайте в плотно закрытой стеклянной посуде две недели в темном теплом месте. Периодически встряхивайте сосуд. Процедите содержимое и храните в темном месте. Настойка используется в разбавленном виде для полосканий рта при стоматите и пародонтите, для обработки ранок и укусов насекомых.

● **Лавровая ванна.** Ванны с лавровым листом помогают справиться с бессонницей, полезны при вегетососудистой (нейроциркуляторной) дистонии, облегчают неприятные

симптомы при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и матки, при кожных заболеваниях. 20 г лавровых листьев залейте 3 л воды и кипятите 10 минут на слабом огне. Дайте отвару настояться 20 минут, а затем вылейте его вместе с листьями в ванну.

● **Средство для очищения суставов.** 1,5 ст. л. измельченного сухого лаврового листа залейте 1,5 стакана кипящей воды и варите на слабом огне при открытой крышке 5 минут. Затем отвар должен настояться под крышкой 4 часа. Можно приготовить настой в термосе. Получившийся настой процедите и принимайте по 60 мл (1/3 стакана) в теплом виде за полчаса до еды пять

раз в день в течение трех дней. Ни в коем случае нельзя пить отвар залпом, поскольку вещества, содержащиеся в лавровом листе, расширяют микрососуды и могут вызвать внутренние кровотечения! По этой же причине нельзя проводить чистки суставов лавровым листом при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки,

кишечных кровоточениях. После этого трехдневного курса сделайте недельный перерыв, затем пейте отвар еще 3 дня, потом месяц перерыва, и еще один трехдневный курс. Таким образом общее количество дней, когда вы пьете отвар, – 9. Очищение можно проводить раз в году.



Имбирь не только от простуды

При начинающейся простуде мне хорошо помогает имбирный чай. При каких заболеваниях его еще можно использовать?

Анна Федоскина, г. Нижний Новгород

Восточной традиции имбирь широко используется не только в кулинарии, но и является одним из самых популярных лекарственных средств. Его корневище обладает ветрогонным, потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным действиями.

Последние исследования указывают на благоприятное влияние имбиря на желудок, пищеварительную и дыхательную системы. Он помогает прекратить понос, а его регулярное применение в небольших количествах пробуждает аппетит и стимулирует пищеварение, согревая желудок и кровь.

Полезные свойства имбиря обусловлены тем, что он богат витаминами, микроэлементами, аминокислотами и эфирными маслами. Вещество гингерол, придающее свежему имбирию жгучий вкус, является хорошим стимулятором обмена веществ.

Добавление имбиря в пищу снижает уровень холестерина. Кожица имбиря обладает мочегонным эффектом и стимулирует выделение слюны. Это прекрасное средство от всех кожных и аллергических заболеваний, в том числе и бронхиальной астмы.

Имбирь улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, стимулирует деятельность щитовидной железы.

Лечебными свойствами обладает как свежий, так и сушеный корень. Еще недавно у нас можно было купить только молотый имбирь, но сейчас на рынках и в магазинах продается и свежий.

- При желудочных расстройствах разведите 0,5 стакана натурального йогурта или кефира 0,5 стакана кипяченой воды, добавьте по 1/4 ч. л. имбиря и мускатного ореха и выпейте это напиток.

- Смешайте 0,5 ч. л. тертого имбиря с теплой водой до образования пасты, которую наложите на лоб или к носовым пазухам. При этом возникнет неопасное ощущение жжения. Это средство отлично помогает избавиться от головной боли.

- При болях в суставах или пояснице можно приготовить имбирный компресс. Возьмите 2 ч. л. порошка имбиря, 1 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. перца чили и смешайте с теплой водой или теплым растительным маслом. Нанести смесь на ткань, положите ее на больное

место и закрепите. Держать компресс нужно 0,5-1 часа.

- При фурункулах смешайте 0,5 ч. л. имбиря и такое же количество куркумы с водой до состояния пасты, а затем нанесите состав на фурункул.

- Смешайте небольшое количество имбиря (на кончике чайной ложки) с 0,5 ч. л. сока репчатого лука. Принимайте средство 2-4 раза в день при кашле и бронхите. Каждый раз готовьте свежее средство.

- При зубной боли прикладывайте к больному зубу тщательно разжеванный кусочек имбиря.

- При мышечной усталости и ломоте рекомендуется имбирная ванна. Для ее приготовления 2-3 ст. л. порошка или 2-3 корешка тертого свежего имбиря кипятите в 1 л воды в течение 10 минут, затем процеженный отвар вылейте в ванну.

- Для улучшения лактации при грудном вскармливании 1 ст. л. молотого имбиря залейте 0,5 л воды, прокипятите 5 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в сутки.

- 400 г свежего тертого имбиря залейте в стеклянной бутылке 1 л водки, закройте пробкой и поставьте в темное место для настаивания на 2 недели, периодически встряхивая. Процедите через марлю, сырье отожмите. Для улучшения вкуса можно добавить мед или сахар. Принимайте по 1 ч. л. с теплой водой 2 раза в день до еды для укрепления иммунитета и при простудах.

- При мозолях делайте имбирную ванночку для ног. 3-4 ст. л. порошка залейте небольшим количеством кипящей воды, накройте крышкой и дайте настояться 15 минут. Добавьте теплой воды, чтобы температура была терпима для кожи, и держите стопы в ванночке 15 минут. После чего ороговевшую кожу протрите пемзой. При застарелой мозоли привязывайте к ней тонкий ломтик свежего имбирного корня на 3 часа.

- Для избавления от целлюлита сделайте такую смесь: 2 ст. л. свежего тертого корня имбиря и столько же меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотого мускатного ореха, 3-4 капли персикового или виноградного масла. Нанести средство на проблемные участки, укутайте их полиэтиленовой пленкой, затем махровым полотенцем или шерстяным платком. Держите 1 час, после чего смойте теплой водой, массируя жесткой рукавичкой или махровым полотенцем до легкого покраснения кожи. Повторяйте раз в неделю.

Важно! У имбиря есть противопоказания. Его не рекомендуется употреблять внутрь при язве желудка, неспецифическом язвенном колите, дивертикулезе и дивертикулите, наличии камней и песка в почках и мочевом пузыре, а также воспалительных процессах, которые сопровождаются повышением температуры.

Он противопоказан при беременности.

Чем поможет черный перец?

Моя любимая специя – черный перец, как горошком, так и молотый. Он всегда есть дома. Можно ли его использовать в лечебных целях?

Я.В. Григораж, г. Ростов-на-Дону

Черный перец с древнейших времен использовали в аюрведической медицине как обезбаливающее, противовоспалительное, отхаркивающее и мочегонное средство. Когда эта специя попала в Европу, она тоже изначально продавалась как лекарство – в кулинарии ее могли позволить себе применять только очень богатые люди, потому что стоила она немало.

Лечебные свойства черного перца определяются его составом. Семена богаты эфирным маслом, пиперином, которое и придает столь характерный перечный вкус. В нем много ферментов, смол. Витамина С в горошинах перца в три раза больше, чем в апельсине. Он также богат кальцием, железом, фосфором, каротином и витаминами группы В.

Перец способствует пищеварению, стимулирует процесс обмена веществ, активизирует сжигание калорий. Врачи восточной медицины считают его отличным средством, разрушающим слизь, поэтому его применяют при кашле, заболеваниях легких и бронхов, насморке. Он обладает антибактериальным дей-

ствием, его рекомендуют добавлять в пищу при инфекциях. Например, одно из блюд с доказанным противопростудным действием, которое рекомендуют при насморке, ангине, воспалении легких, – куриный бульон с черным перцем.

Поскольку черный перец – сильный стимулятор нервной системы, его не рекомендуют употреблять при перевозбуждении, бессоннице, раздражении. В больших количествах он также усиливает выработку желудочного сока, что вредно при гастрите и язве.

Для лечения каких заболеваний вы можете использовать черный перец?

- При сухом кашле 0,5 ч. л. молотого черного перца смешать с 4 ст. л. меда и 0,5 ч. л. лимонного сока. Рассасывать по 1 ч. л. средства каждые два часа. Обязательно сполосните после этого рот водой!

- Смешайте 1 ст. л. молотого черного перца и стакан меда. Съедайте по 1 ч. л. средства дважды в день, запивая водой, при бронхите, ангине, а также при сердечных или почечных отеках.

- При кашле смешайте по 4 части молотого черного перца и порошка кориандра и 3 части мелкой соли. Добавьте немного теплой воды, чтобы получилась каша. Намажьте ей грудь, укройте вощеной бумагой и шерстяным платком и полежите под одеялом час. После чего смойте теплой водой. Курс лечения – 5-7 процедур через день.

- Поднять упавшее артериальное давление можно, если поде-

ржать во рту горошинку черного перца в течение 15-20 минут, проглатывая слюну.

- При вздутии живота разотрите в порошок 1 лавровый листик и 1 горошинку перца. Съешьте его, запив теплой водой.

- Для укрепления волос смешайте в равных частях молотый перец, мелкую соль и свежий сок лука. Втирайте средство в кожу головы, держите 15 минут и смывайте теплой водой без мыла.

Ароматный анис

В прошлом году начала выращивать на даче анис. Использую его как приправу, но слышала, что он обладает и лечебным действием. Где он применяется?

Л.К. Жиганова, г. Краснодар

Родина аниса – Греция и соседние регионы Средиземноморья. У нас он стал известен и того позже, в начале XIX века, так что кажущаяся на слух такой исконно русской анисовка – достаточно недавнее изобретение. Это неприхотливое однолетнее растение семейства зонтичных, а точнее, его семена нашли свое применение и в кулинарии, и в медицине благодаря содержащемуся в них эфирному маслу, до 90% которого составляет анетол, придающий столь характерный вкус и запах анису, а также еще много других активных веществ.

Анис обладает сильным антиокислительным свойством, и при добавлении в рыбные маринады препятствует «ржавлению». Хороша квашеная капуста, в которую добавлены анисовые семена, а в России (после того, как анис добрался сюда) анис использовали при мочении яблок.

Ароматные семена аниса стимулируют моторную и секреторную функции пищеварения, обладают отхаркивающим и слабым дезинфицирующим действием. В чистом виде или в составе сборов они используются при бронхитах, коклюше, катаре верхних дыха-

тельных путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Анисовый чай (настой аниса, приготовленный по классической «чайной» рецептуре – 1 ч. л. семян на стакан кипятка) сгоняет жар, снимает спазмы и обладает мочегонным эффектом. Его используют для увеличения количества молока у кормящих матерей.

В состав слабительного сбора №2, который можно купить в аптеках, также входят анисовые семена. В аптеке же можно купить анисовое масло, использующееся как отхаркивающее средство в ингаляциях и в ароматерапии,

или нашатырно-анисовые капли, также применяющиеся при бронхитах (10-15 капель на полстакана воды).

Смесь растертых семян аниса с яичным белком помогает при ожогах, а отвар корней аниса (1 ст. л. на стакан воды) можно использовать как наружное средство при кожных заболеваниях.

Единственное противопоказание при применении препаратов с анисом – его индивидуальная непереносимость, хотя с осторожностью их нужно применять при беременности, эпилепсии и атонии толстого кишечника.

Очень жгучее лекарство

Мой муж любит острую пищу, поэтому в доме всегда есть красный перец. В аптеке продается перцовый пластырь на его основе, хорошо помогает при мышечных болях. В каких случаях еще можно использовать перец?

Вера Суржина, г. Санкт-Петербург

Красный перец – сравнительно недавнее открытие, и в кухне Старого Света он появился только после открытия Америки. Существует несколько видов этой специи – чили, кайенский, халапеньо, но у нас популярнее всего первый. Некоторые разновидности острого красного перца настолько жгучи, что даже малейшее прикосновения к ним вызывает раздражение кожи.

Своей чрезмерной жгучестью перец обязан алкалоиду капсаицину, которого в плодах содержится всего 0,2%. Это вещество растворимо в спирте, и жгучий вкус ощущим даже в разведении 1:1 900 000.

Именно благодаря капсаицину красный перец помогает при заболеваниях мышц и простудах. Это, можно сказать, во много крат усиленный горчичник. Спиртовые настойки, мази или перцовый

пластырь усиливают приток крови и воздействуют на кожные рецепторы, тем самым снимая боли при ревматизме и ломоте. Можно приготовить масляное растирание, для чего несколько капель настойки развести в 2 ст. л. подсолнечного масла. При радикулите можно приготовить такое растирание: 2 стручка перца настоять две недели в 1,5 стакана нашатырного спирта.

Внутри спиртовую настойку красного перца (4-6 стручков перца на 0,5 л водки) принимают по 10-20 капель 2-3 раза в день перед едой как средство, вызывающее

аппетит и улучшающее отделение желудочного сока. Однако в случае острых гастритов, язвенной болезни при употреблении в больших количествах красного стручкового перца капсаицин вызывает острые, тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

На основе красного перца можно приготовить средство, которое считается хорошей профилактикой старения. 1 ч. л. красного перца смешать с 500 г сливочного масла и 200 г меда. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день, пока порция не кончится. Следующий курс – с интервалом в 3 месяца.



Сладкая корица

Правда ли, что молотая корица снижает уровень сахара в крови и помогает похудеть? Что для этого нужно делать?

А. Микулина, г. Воронеж

Корица представляет собой высушенную кору коричневого цвета, родина которой Индия и Шри-Ланка. Ее много используют в кондитерской промышленности, без нее сложно представить согревающий глинтвейн. Но равно известны и ее лечебные свойства.

Корица содержит эфирные масла, дубильные вещества, пищевые волокна, жирные кислоты, витамины А, С, Е, группы В, К, РР, бета-каротин, минералы (кальций, калий, магний, фосфор, железо, медь и др.). Она обладает бактерицидным, противогрибковым, согревающим и даже антидепрессивным действием. Действительно, исследования показали, что корица способствует стабилизации уровня сахара в крови и помогает в лечении сахарного диабета. Кроме того, она уменьшает содержание в крови жиров и «плохого» холестерина и нейтрализует свободные радикалы. Для этого корицу можно добавлять в чай и любые другие напитки, использовать ее в соусах для заправки салатов. Для этих же целей готовится диетический напиток.

● 1 ч. л. порошка корицы размешайте в 1 стакане любого свежего сока, добавьте 0,5 ст. л. молотого

имбиря и щепотку красного перца. Выпивайте по стакану напитка каждые два дня.

Коричный порошок можно использовать и для лечения многих других заболеваний.

● Для профилактики гриппа залейте 0,5 ч. л. молотой корицы стаканом кипятка, добавьте щепотку черного перца, мед и выпивайте по стакану этого напитка каждые 3-4 часа.

● Если из-за простуды заболела голова, смешайте корицу с теплой водой до состояния густой пасты и наложить ее на лоб и область носовых пазух (только не забудьте сначала проверить чувствительность вашей кожи к корице!).

● Корица помогает при метеоризме, расстройстве желудка и рвоте. Для этого принимайте по 1 ст. л. настоя корицы (2 ст. л. на стакан воды) через полчаса после еды.

● Корица – природный антисептик, обладающий обезболивающим действием. Восточные врачи рекомендуют присыпать ею промытые раны и порезы.

Важно! Корицу не рекомендуют употреблять при беременности и риске внутренних кровотечений!

Кориандр для пищеварения

Правда ли, что семена кориандра очень полезны при заболеваниях желудка и кишечника? Как его правильно принимать?

Е.С. Ещенко, г. Курган

Кориандр – это название семян растения, зелень которого более известна под именем кинза. В плодах содержится много кальция, магния и фосфора, а также витаминов С, А, группы В. В них также есть вещества, которые убивают микроорганизмы, вызывающие нагноение в открытых ранах и царапинах. Поэтому можно посыпать любую ранку порошком из семян кориандра.

- Хорошо помогает кориандр при болях в животе и изжоге. Настой кориандра готовится так: 1-2 ч. л. семян залить стаканом кипятка, дать настояться несколько минут и пить как чай.

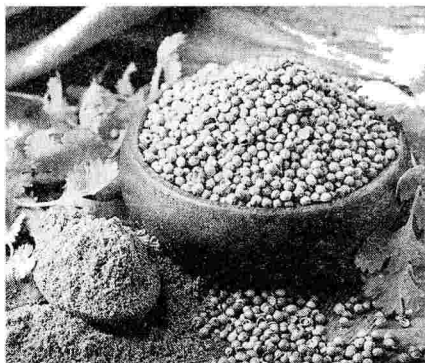
- Если пожевать семена кориандра, можно избавиться от газов

и тошноты. Добавив в отвар из семян кориандра (1-2 ч. л. семян на стакан воды) несколько кусочков гранатовых корок, вы получите хорошее средство от поноса. Можно также просто всыпать 0,5 ч. л. молотого кориандра в стакан гранатового сока.

- Кориандровый чай (1-2 ч. л. молотых семян на стакан воды) помогает справиться с угрями и очистить кожу. Такой чай помогает также при различных проявлениях аллергии: он снимает зуд, успокаивает, улучшает самочувствие.

- Из семян кориандра можно приготовить лечебную настойку. Для этого 1 ст. л. семян залить 100 мл водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Пить по 20 капель настойки два раза в день при нервозности и депрессиях.

У кориандра практически отсутствуют побочные действия, за исключением редко встречающейся индивидуальной непереносимости, а потому использовать его в пищу можно в больших количествах, в зависимости от ваших вкусовых предпочтений, и тогда и пища станет вашим лекарством.



Лечимся куркумой

Недавно открыла для себя куркуму – прочитала, что ее можно есть даже при болезнях желудка, она его не раздражает. Есть ли у нее какие-то лечебные свойства?

К.Т. Куприянова, г. Псков

Куркума пришла к нам из Южной Азии. В Индии она с давних времен используется как лекарство. Порошок из корневища содержит эфирные масла и куркумин – желтый краситель. Они обладают желчегонным, противовоспалительным, антиаллергическим действием, усиливают секрецию желудка. Куркумин помогает также при хронических гепатитах и циррозе печени.

Считается, что добавление куркумы в пищу предохраняет от рака молочной железы и легких. Специя участвует в метаболизме жиров и помогает контролировать вес.

- При кашле и простуде 0,5 ч. л. куркумы заварите 0,5 стакана кипятка, добавьте 1 ч. л. меда, дайте настояться под крышкой 5 минут. Выпейте настой в 2-3 приема в течение дня.

- Растворите 1/4 ч. л. куркумы в теплом молоке, обрабатывайте этим средством кожу лица – и скоро вы заметите, как она станет более упругой и молодой.

- Добавление куркумы в рис при варке позволит придать ему очищающее свойство, а при диабете такой рис будет способствовать снижению сахара в крови.

Личный опыт

Целебное тминное молоко

Я использую тмин как приправу в самых разных блюдах – от домашнего хлеба до заправок к салатам. Когда добавляешь тмин, можно меньше использовать соли, потому что и без нее вкус получается насыщенный. Ну а при болях в желудке, несварении, бурлении в кишечнике, если у вас нет непереносимости лактозы, поможет тминное молоко. В небольшую кастрюлю налить стакан молока и добавить 1 ч. л. семян тмина. Довести до кипения, снять с огня, остудить, процедить. Этот же напиток, если в него добавить мед, хорошо согревает при первых признаках простуды.

Наталья Ведерникова, г. Тверь

Индийский секрет здорового кишечника

При кишечных летних расстройствах одно из лучших средств – куркума. Всякое бывает – переешь фруктов или проглотишь пирожок, полежавший на солнце. Когда одолевает диарея, рекомендуют в первый день поголодать, но много пить. Так вот, можно в стакане воды размешать 1 ч. л. куркумы и выпить этот раствор. Он поможет успокоить кишечник и одновременно восполнит потери микроэлементов и витаминов. А на второй-третий день добавляйте куркуму в рисовый отвар и посыпайте ею ржаные сухарики. Проверенное средство – понос уймется быстро, и не нужно пить никаких таблеток, у которых много побочных эффектов. Так что индийский секрет и нам пригодится – куркуму можно в любом магазине купить.

Н. Игнатова, г. Саранск

Мой печеночный чай

Когда я перенес вирусный гепатит несколько лет назад, искал разные рецепты полезных для оздоровления и поддержания печени растений. Кроме расторопши, тыквы и кукурузы, обнаружил, что для этого органа невероятно хорош обычный кориандр, он же кинза. Печень любит и свежую зелень, и семена. Стараюсь несколько раз в неделю выпивать коктейль из кефира с рубленой зеленью. А из семян я готовлю кориандровый чай. Он предотвращает застой желчи в печени, к тому же очень хорошо действует на кишечник – с ним не будет никаких газов и вздутия. 1 ч. л. семян растираю в ступке (можно измельчить в кофемолке), засыпаю в заварочный чайник, добавляю несколько листиков зеленого чай и заливаю 2 стаканами крутого кипятка. Настаиваю под полотенцем 20 минут и пью в течение дня, добавляя мед. Кориандровый порошок можно есть и просто так – по щепотке несколько раз в день, запивая теплой водой.

Д.А. Ильиных, г. Ростов-на-Дону

Овощи и фрукты как лекарство

Капуста от многих недугов

В лечении каких заболеваний можно использовать свежую или квашеную капусту? Подскажите какие-нибудь хорошие рецепты.

В.А. Язева, г. Северодвинск

Белокочанная капуста – не только один из самых популярных у нас продуктов питания, но и настоящая аптечка. Ее листья содержат кальций, калий и витамины С, В1, В2, Р, никотиновую кислоту и множество микроэлементов. В их составе есть химическое вещество индол, защищающее от образования злокачественных опухолей. Капуста – это источник клетчатки, а она помогает поддерживать здоровье кишечника.

В квашенной капусте много витамина U, который называют противоязвенным, потому что он защищает слизистую желудка. К тому же в процессе заквашивания

капуста обогащается молочнокислыми бактериями, поэтому ее употребление способствует нормализации кишечной микрофлоры.

Сок белокочанной капусты – идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении, лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, запорах, кожных заболеваниях.

Капусту нужно обязательно включать в пищевой рацион при атеросклерозе, заболеваниях сердца и почек, подагре, желчнокаменной болезни, ожирении, сахарном диабете, запоре, онкологических заболеваниях, язве желудка (но только не во время

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

обострения), полипах кишечника, катаракте и других болезнях глаз. Это также отличное средство профилактики всех этих заболеваний.

Можно использовать капусту и как лекарство безотносительно к питанию. Предлагаем несколько рецептов эффективных средств из капусты при различных заболеваниях.

- Свежие капустные листья, слегка отбитые скалкой или молотком, прикладывают к болезненным местам при головных мышечных, суставных болях, варикозной болезни, отеках и ушибах. Листья нужно держать от 30 минут до нескольких часов, зафиксировав их с помощью повязки.

- При кашле, артрите, подагре капустный лист предварительно смазывается тонким слоем меда – это усиливает лечебный эффект.

- При наружном отите, сопровождающемся зудом и экземой, свежеприготовленную кашицу из свежих листьев белокочанной капусты кладут в наружный слуховой проход на 10-15 минут.

- При ангине и фарингите полоскать больное горло чистым соком капусты или разводя его теплой водой.

- Для лечения кашля в 1/4 стакана теплого капустного сока добавить 0,5 ч. л. сахарного песка, перемешать и принимать 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды. Это же средство помогает держать под контролем артериальное давление.



- При хронической усталости и гипотонии залить 1 ст. л. измельченных свежих листьев капусты стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать теплый капустный рассол с соком редьки и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день после еды при атонических запорах.

- Для лечения язвы 12-перстной кишки в 0,5 стакана капустного сока, подогретого до 30-35°, добавить 1 ч. л. меда, размешать и принимать 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- Чтобы синяк прошел быстрее, капустные листья пропустить через мясорубку, слегка отварить в молоке, выложить на салфетку и в теплом виде компресс прикладывать к синяку. Держать компресс 1 час, после чего кожу обмыть водой.

- Для лечения геморроя, сопровождающегося запором и кровотечением, рекомендуется пить капустный рассол по 1 стакану 1-2 раза в день.

Картошка – просто и эффективно

При изжоге я пью свежий сок картофеля. При каких еще заболеваниях можно использовать картошку?

П.В. Сидорчук, г. Брянск

Благодаря высокому содержанию калия картофель помогает сердечной мышце, выводит избытки жидкости при отеках, а большое количество витамина С лечит сосуды, помогая при гипертонии и атеросклерозе. Не меньшее значение имеет и другой витамин — В1 (тиамин), способный снимать физическое и, что, пожалуй, не менее важно, нервное напряжение. Кроме того, в кожуре и мякоти картофеля содержатся пектины, небольшое количество гликозидов, фосфор, кальций, железо, медь. Картофельный крахмал, на который приходится большая часть сухой массы клубней, является не только питательным веществом, но и хорошим обволакивающим средством. Используют картошку и наружно при кожных заболеваниях и травмах.

- Дайте отстояться 1 час свежему картофельному соку, осторожно слейте и соедините с клюквенным соком. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день. Сок картофеля помогает при систематической головной боли и при запорах, способствует снижению артериального давления.

- При мерцательной аритмии и атеросклерозе хорошо вымытые и

тонко очищенные сырые клубни, натертые на терке, употребляйте по 150 г 1-2 раза в день.

- От гипертонии ешьте печеный картофель вместе с кожурой и пейте картофельный сок.

- При отравлениях и от ожирения принимайте по 200 г сырого картофеля (измельченного на терке) 1-2 раза в день натощак.

- Даже застарелый геморрой успешно лечат картофельные свечи. Из сырого картофеля красных сортов вырежьте свечи длиной 3 см, диаметром чуть меньше 1 см и введите в прямую кишку на ночь. Курс лечения — 15-20 дней. Хорошо одновременно принимать внутрь понемногу сок сырого картофеля.

- Если плохо сгибаются колени, на ночь обложите их мелкими клубнями картофеля и прибинтуйте. Полезно также пить отвар, в котором варился картофель, и съедать каждый день одну сырую картофелину с кожурой, мелко натертую на терке.

Бронхит можно лечить сваренным в мундире картофелем. Растолките его, добавьте 1 ст. л. растительного масла и 3 капли йода. Положите компресс на грудь и на

горло. Держите его, пока не остынет. Одновременно пейте маленькими глотками теплый сок моркови пополам с молоком.

- При ожогах прикладывайте к ним тертый сырой картофель, меняя повязку 3 раза в день.

- Для лечения бронхита промыть картофель, сварить в кожуре, растолочь, не допуская остывания, добавить по 1 ст. л. растительного масла и горчицы или горчичного порошка, все тщательно перемешать. Приготовить мешочек из холста, переложить в него картофельную массу в горячем состоянии, поместить компресс на область груди, больного тепло укрыть. Одновременно с этим пить чай, заваренным календулой, делать чесночные ингаляции.

- При хроническом панкреатите ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпивать 100-200 мл свежеприготовленного сока и через 5 минут выпить свежего домашнего кефира. Курс лечения 15

дней, затем сделать перерыв на 12 дней. Провести 3-4 курса.

- Для лечения экземы, дерматита 0,5 стакана свежей кашицы картофеля смешивают с 1 дес. л. меда. Прикладывают на больное место на 2 часа каждый день.

Вы можете также 1-2 раза в месяц устраивать картофельный разгрузочный день. Особенно он будет полезен при подагре, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек. Для этого заранее приготовьте 1,5 кг печеного картофеля: корнеплоды хорошо вымойте, разрежьте пополам, уложите на противень или заверните в фольгу и отправьте в духовку до готовности (мягкости). В картофель при запекании нельзя добавлять воду, масло, соль, специи. Полученный картофель потребляйте в течение суток. Разрешается добавить в готовое блюдо небольшое количество растительного масла или свежей зелени. Пить можно только чистую воду.

Чеснок для долголетия

Расскажите, пожалуйста, про лечебные свойства чеснока, не то я, кроме того, что он полезен при простуде, ничего о нем не знаю.

Ольга Сумарокова, г. Рязань

Чеснок – одно из самых уникальных по своим лечебным свойствам продукт на нашей кухне. Кроме воды, белка, клетчатки и жиров,

в его луковицах содержится просто потрясающий по своему разнообразию набор целебных веществ. Он включает витамины С, группы В

и витамин А, калий, фосфор, кальций, натрий, железо. В нем, одном из немногих пищевых продуктов, много микроэлемента германия, который замедляет развитие опухолей в организме. По сравнению с другими овощами, фруктами и т.д. в чесноке содержится значительно больше цинка. Он активно участвует в деятельности гормонов, ферментов, витаминов, оказывает влияние на рост и развитие тканей, размножение, кроветворение, углеводный, белковый, жировой и энергетический обмены. В чесноке также присутствует вещество аденозин, которое уменьшает количество тромбоцитов в крови. Источником специфического запаха является соединение аллицин. Это натуральный антибиотик и противовирусное средство.

Даже простое перечисление того, как благотворно влияет чеснок на организм человека, оказывая антиаритмическое, антитоксическое, бактерицидное, гипотензивное, глистогонное, желчегонное, иммуностимулирующее, мочегонное, обезболивающее, противоаллергическое, противовоспалительное, противогрибковое, противораковое, противочинготное, ранозаживляющее, сокогонное, стимулирующее, успокаивающее действие, повышая аппетит и снижая уровень сахара в крови, не может не произвести впечатления.

Как видите, спектр лекарственного действия чеснока очень широк. И его можно использовать не только для профилактики и лечения про-

студы. Предлагаем вам рецепты целебных средств на основе чеснока.

Гипертоническая болезнь

- Каждое утро натошак принимать один измельченный зубок чеснока, запивая его третьей стаканом воды, в котором растворена 1 ч. л. яблочного уксуса.

- Очищенные зубки чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или Melissa.

- Измельчить в кашу 20 зубков чеснока, 5 луковиц репчатого лука, 5 лимонов (без корки и семян). Все тщательно смешать с 1 кг сахарного песка и 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Хранить в холодном месте. Принимать 3 раза в день за 15-20 минут до еды по 1 ст. л. до полного выздоровления.

- Мелко нарезанным чесноком заполнить на две трети объем посуды, залить растительным маслом, настаивать на солнце 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться один день, затем процедить через многослойную марлю. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. через 30-40 минут после еды для понижения давления.

Атеросклероз

- Натрите очищенную головку чеснока и один хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешайте их и залейте 0,5 л холодной кипяченой воды, оставьте настаиваться на 4 дня, процедите. Принимать очистительный настой по 2 ст. л. утром натощак.

- Перемешать в равных по объему частях кашичу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1-2 ст. л., добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

- 100 г хорошо измельченного чеснока залить 2 стаканами водки, настаивать в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5-10 капель в 1 ч. л. холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Отжать сок чеснока, смешать с медом и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения – 4-6 недель. После месячного перерыва курс лечения можно повторить.

Бронхит, ОРЗ, грипп

- При сильном кашле растереть в кашичу несколько головок чеснока, добавить небольшое количество сахарного песка и держать на слабом огне до появления золотистого цвета. Затем добавить 1 ст. л. топленого нутряного свиного сала и влить немного вод-

ки. Смесь размешать и довести до кипения. Пить по 1 ст. л. в горячем виде 5-6 раз в сутки.

- 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока пропустить через мясорубку, 300 г корня хрена натереть на терке. Смешать, подсолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

- При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашичу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Болезни суставов

- Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настаивать в темном теплом месте в течение 10 дней. Принимать настой по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Если настой покажется вам крепким, то перед приемом разведите его в 50 мл кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не кончится настой.

- Взять 3 головки чеснока, очистить их, растереть в кашичу, выжать сок из 10 лимонов. Туда же положить 1 ч. л. кашицы хрена. Настаивать 3 недели в теплом темном месте. Принимать по 1 ч. л. эликсира, разбавленного в стакане воды, два раза в день – утром

и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

Кожные заболевания

- При лечении гнойничковых заболеваний кожи, прыщей, сыпей, угрей хорошо помогает следующее средство: 400 г чеснока мелко нарезать, насыпать в бутылку и залить водкой или спиртом, настоять на солнце до желто-зеленоватого цвета, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, аккуратно процедить. Принимать с водой, начиная с 5 капель и прибавляя ежедневно по 1 капле. Так дойти до 25 капель, затем уменьшать число капель таким же порядком. Курс лечения – постоянный, до полного выздоровления. Эту настойку можно использовать для протираний или обмываний пораженных участков кожи.

- Взять несколько узких полосок мягкой льняной ткани, пропитать их растительным маслом и натереть мелко нашинкованным чесноком.

Должен получиться ровный масляно-чесночный слой. Потом ленту эту сворачивают намазанной стороной внутрь, накладывают на фурункул или на волдырь и прибинтовывают к пораженному месту. Повязку менять два раза в день.

- Смешать по 1 ст. л. сок моркови, мед, измельченный в пудру белый мел, добавить 1 ч. л. сока чеснока, взбитый белок от 2 куриных яиц. Смесь использовать в виде маски для ухода за кожей, пораженной прыщами, 2-3 раза в неделю. Маску наносят на кожу слоями (до трех) и держат до высыхания, а затем снимают ватой, смоченной в теплом чесночном настое, после чего кожу ополаскивают теплой, а затем прохладной водой.

- Смешать 1:1 кашицы чеснока и репчатого лука, слегка поджарить на растительном масле. Смесь прикладывать ежедневно к панарицию, меняя 2-3 раза в сутки, до полного выздоровления.

Морковные рецепты

Про морковь говорят, что это лучший источник каротина, она полезна для зрения и роста. Какие еще лечебные свойства у нее есть?

П.Т. Ибрагимова, г. Казань

Морковь является прекрасным природным антисептиком, свойства которого вы можете использовать при ангине, насморке

и простуде. Даже просто пожевав кусочек моркови, вы резко уменьшаете количество микробов во рту. А морковный сок обладает

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

еще более выраженными антибактериальными свойствами.

- При первых признаках насморка натрите морковь на терке, отожмите ее через марлю для получения сока. Именно этот целебный сок и закапывайте из пипетки в каждую ноздрю по несколько капель 4-5 раз в день. Можете смешать морковный сок с медом в пропорции 3:1.

- Морковный сок также идеально подходит для промывания носа при насморке у детей. Но при этом необходимо учитывать возраст малыша. Для ребенка в возрасте до 6 месяцев разбавьте морковный сок теплой водой. Если ребенку уже исполнился год, можете добавить в смесь сока с водой каплю сока алоэ или лука, или смешать морковный сок со свекольным. Достаточно будет закапывать по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день в течение недели.

- Если вы простыли, начался кашель или исчез голос, то приготовьте «молочную морковь». Натрите морковку на терке, отожмите и смешайте с молоком в соотношении 1:1. Затем поварите смесь на медленном огне. Если вы добавите в полученное лекарство мед, получится очень вкусное лекарство. Употребляйте его в теплом, но не обжигающем виде по 1-2 стакана в день.

- Часто грудные и просто маленькие дети страдают от стоматита или молочницы. При этом лечить их сложно, так как самостоятельно полоскать рот они не умеют. В этом



случае также поможет морковный сок. Оберните палец чистой марлей, окуните его в свежесжатый морковный сок и тщательно обработайте им рот ребенка. Повторяйте процедуру несколько раз в течение дня. Продолжайте обработку до полного исчезновения стоматита. Для каждого протирания берите новую марлю и свежую порцию сока. Сразу после обработки не кормите ребенка, чтобы сок успел подействовать во рту.

- Антисептические свойства моркови могут помочь и при порезах и ранках. Накапайте на порез морковного сока, а затем приготовьте морковное масло, которое делается довольно быстро. Натрите морковь так, чтобы с верхом заполнить ею стакан. Поместите ее в кастрюлю и залейте растительным маслом. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут, чтобы все нагрелось и закипело. Охладите до комнатной температуры. Масло отожмите и смазывайте им ранку. Также его полезно принимать внутрь по 1 ч. л. 4 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Томаты – источник антиоксидантов

Правда ли, что помидоры по количеству антиоксидантов опережают многие другие овощи? Как это можно использовать в лечебных целях?

А.А. Кабанчикова, г. Ставрополь

Красный цвет томатов как раз определяется тем, что в них содержится очень много ликопина. Это соединение присутствует также в некоторых сортах тыквы, в моркови, сладком перце, арбузах и красных грейпфрутах, но в значительно меньших количествах. Ликопин относится к группе каротиноидов и является очень сильным антиоксидантом. Эти вещества борются со свободными радикалами, которые образуются в организме в процессе обмена веществ, но в огромных количествах появляются при различных воспалениях, при неправильном питании, курении, а также в результате неблагоприятной экологии. Свободные радикалы разрушают сердце, ускоряют старение организма, способствуют развитию рака.

- Ликопин помогает нормализовать холестерин обмен. Благодаря этому можно предотвратить или даже вылечить атеросклероз. Томаты должны стать обязательной частью вашей диеты, если вы страдаете этим заболеванием.

- Помидоры считаются хорошим средством профилактики

онкологических заболеваний. Это подтверждается многочисленными исследованиями. Например, было выяснено, что мужчины, которые едят томаты каждый день, почти на 35% меньше подвержены раку предстательной железы. К тому же у них реже встречаются заболевания сердца.

- Ликопин нормализует кишечную микрофлору, подавляя рост и размножение болезнетворных микробов. Благодаря этому улучшается не только работа кишечника, но и общее состояние.

- Доказано, что ликопин значительно снижает риск развития дистрофии сетчатки, приводящей к серьезным расстройствам зрения.

- Диета с большим содержанием томатов помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ликопин укрепляет стенки сосудов и благотворно действует на сердечную мышцу.

- Это соединение обладает противогрибковыми свойствами. Томаты нужно есть при любых кандидозах, а при микозах, например, грибковым поражении стоп, можно делать компрессы и маски на основе помидоров.

Хороший источник ликопина – томатный сок. стакан сока каждый день поможет значительно снизить уровень холестерина в крови, что было подтверждено клиническими исследованиями. Но как бы это странно ни звучало, содержание ликопина больше в томатах, которые подверглись температурной обработке, а не в свежих плодах и соке.

Максимальное его количество находится в томатной пасте и томатных соусах. Его там в 30 раз больше, чем в свежих помидорах. Кроме того, ликопин после температурной обработки усваивается организмом намного быстрее и лучше.

Томатную пасту легко купить в любом магазине, но если вы хотите быть уверенными, что в ней нет никаких искусственных добавок и консервантов и что она пригото-

лена из спелых помидоров, лучше делать ее самим. Это не очень сложно.

Все, что вам понадобится, – 3 кг спелых томатов и 150 мл воды. Помидоры помойте и нарежьте на дольки, не снимая кожицу (в ней содержание ликопина максимальное). В эмалированную кастрюлю (стальные использовать нельзя) налить воду и засыпать помидоры. Довести до закипания и тушить на слабом огне 10-15 минут при закрытой крышке. Откинуть на сито и дать стечь воде. Измельчить до однородного состояния в блендере, затем протереть через сито. Снова выложить в кастрюлю и кипятить 15 минут не закрывая крышкой. Готовую пасту можно заморозить в формочках для льда или законсервировать в стерилизованных стеклянных банках.

Вкусные целители бананы

Бананы сейчас можно купить круглый год, и по цене они доступны. Я слышала, что они обладают и лечебным действием. Какие болезни лечат бананы?

Анастасия Велегжанина, г. Челябинск

Бананы по содержанию разнообразных и легкоусвояемых организмом сахаристых питательных веществ и минеральных солей, а также наличию широкого комплекса витаминов являются одними из самых ценных пло-

вых растений, которые все шире используются в народной медицине. Как источник солей калия и магния, бананы можно назначать в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонией, если они плохо переносят голод.

Банан является профилактическим средством и лекарством при повышении кровяного давления, способствует выведению из организма воды и снижению веса, насыщению организма клетчаткой, понижению уровня холестерина в крови, укреплению иммунной системы, лечит воспаленную слизистую оболочку желудка, помогает при нарушениях сна, успокаивает нервы. Бананы полезны также при нефритах и заболеваниях печени, при мочекаменной болезни, кровотечениях и стоматитах.

В лечебных целях используется даже банановая кожура. Есть, например, такая методика избавления от подошвенных бородавок: к подошве привязывается банановая кожура (внутренней стороной к бородавке). Снимают ее только при мытье ног, после чего заменяют на свежую. Этот метод требует длительного лечения, однако дает надежные результаты. Компресс из кожуры спелого банана прикладывают ко лбу и затылку для облегчения боли при мигрени.

Предлагаем вам несколько рецептов лечения бананами при различных заболеваниях.

- При заболеваниях желудка и плохой работе сердечно-сосудистой системы рекомендуется съедать по 2-3 спелых банана ежедневно как самостоятельный прием пищи.

- При кашле и простуде 2 банана растереть до состояния пюре, залить чашкой горячего молока,

тщательно перемешать и охладить. В охлажденный состав положить 1 дес. л. меда. Принимать по 2 ст. л. в течение дня до еды.

- В стакан молока влить 2 ч. л. меда, добавить на кончике ножа ваниль, корицу и порошок муската. Молоко вскипятить, убрать с огня, через полчаса добавить предварительно перетертый банан. Смесь хорошо размешать и пить небольшими порциями в течение дня. Этот рецепт не подходит детям младше 12 лет.

- Настояв кожуру от бананов на водке, можно получить эффективное средство, помогающее при сильных болях в суставах и мышцах. На 0,5 л водки берут измельченную кожуру 4-6 бананов. Настаивают от 3 до 6 недель в темном месте при комнатной температуре. Натирать больные места на ночь ежедневно на протяжении 3 недель.

Применяются бананы и в косметических процедурах – они смягчают кожу, питают ее и омолаживают.

- Возьмите мякоть 1 банана и 1 очищенного свежего огурца, приготовьте из них однородную массу и добавьте 2 ст. л. оливкового масла. Держите маску около 30 минут, а затем смойте прохладной водой. Рекомендуется для чувствительной кожи.

- Смешать с мякотью банана разведенные теплым молоком дрожжи до консистенции густой сметаны, нанести на лицо на 15-20 минут, после снять маску бумажной

салфеткой. Эта маска полезна как при сухой, так и при жирной коже. Она витаминизирует и смягчает кожу, придает ей эластичность.

- К размятому банану добавляют растительное масло (в соот-

ношении 1:1), затем полученную кашицу наносят на лицо и шею на 20 минут после чего смывают сначала горячей, а затем холодной водой. Рекомендуются для сухой и дряблой кожи.

Яблоки вместо врачей

Правда ли, что если есть каждый день яблоки, то не понадобятся никакие врачи? Чем так полезны эти фрукты?

Л.Т. Озерова, г. Тамбов

У англичан, действительно, есть такая пословица: «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает». Конечно же, эти слова несколько утрированы, и яблоки не являются панацеей от всех болезней, но целебных свойств у них немало. К тому же, в отличие от многих других фруктов, яблоки растут практически повсеместно, кроме Крайнего Севера, доступны круглый год и стоят недорого. Так что для домашней аптечки они являются незаменимыми.

Химический состав яблок весьма разнообразен и богат. Кроме углеводов, клетчатки и пектинов, они содержат жирные летучие кислоты, дубильные вещества и фитонциды, являющиеся бактерицидными веществами, калий, магний, железо, медь, цинк и десятки других микроэлементов. В них много витаминов С, Р, группы В, антиоксидантов кверцетина,

рутина, гиперина и других биологически активных веществ.

Органические кислоты яблок способствуют улучшению обмена веществ, обладают щелочной реакцией и нейтрализуют кислые продукты. Это свойство приобретает особенно большое значение при таких заболеваниях, как сахарный диабет. Соли калия, находящиеся в яблоках, задерживают образование мочевой кислоты, избыток которой может привести к подагре, отложению солей и мочекаменной болезни. Калий также способствует выделению мочи и желчи, необходим для работы сердечно-сосудистой системы. Помогают яблоки и в профилактике заболеваний щитовидной железы. Они обязательно входят в состав калиевой и магниевой диет, применяемых при гипертонической болезни. Яблоки являются обязательным элементом противораковой диеты.



Яблоки и яблочный сок предупреждают инфаркт и атеросклероз, снижая артериальное давление и содержание в крови холестерина. Сок кислых сортов яблок рекомендуют принимать при диабете, он смягчает приступы мигрени, делает сон более спокойным, избавляет от запоров, а при переедании приносит облегчение.

Яблоки издавна применялись при лечении различного рода анемий, так как они содержат фолиевую кислоту и значительное количество органического железа. Высока также фитонцидная активность яблок. Если есть яблоко не спеша, тщательно пережевывая, то через несколько минут ротовая полость освободится от микроорганизмов.

Яблочная диета назначается при ожирении, гипертонической болезни, остром нефрите, болезнях желчных путей и печени, недостаточности кровообращения, почечной недостаточности – 5 раз в день по 300 г печеных или свежих яблок (всего 1,5 кг).

Свежевыжатый яблочный сок считается весьма полезным при атеросклерозе, подагре, рев-

матизме, мочекаменной болезни, расстройствах желудка. Однако он не рекомендуется страдающим гиперацидным гастритом и язвенной болезнью из-за высокого содержания органических кислот.

- Яблоки, сок и отвар из яблок полезны страдающим болезнями печени. Яблочный отвар готовят так: 2-3 неочищенных яблока мелко нарезают и заливают 1 л воды, кипятят 10-15 минут, добавляют сахар и лимон. Пьют теплым по 2 чашки в день.

- При гриппе рекомендуется как витаминизирующий и тонизирующий напиток чай из сушеной яблочной кожуры.

- Яблоки, проваренные с молоком, действуют как легкое слабительное, что особенно рекомендуется пожилым людям. Готовят их так: 2 яблока проваривают в 1 стакане молока и 0,5 стакана воды в течение 5-7 минут. Употребляют средство до завтрака.

- При хроническом кашле смешать в равных частях по весу до кашеобразного состояния измельченные репчатый лук, яблоки и мед. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст. л.

- Кашицу из свежих яблок прикладывают при ожогах, обморожениях и долго не заживающих язвах.

- Сырые, печеные и вареные яблоки применяют как мочегонное средство при отеках как сердечно-сосудистого, так и почечного происхождения. Их рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, мочевого пузыря и почечнокаменной болезни.

Груши укрепляют сердце

В этом году был хороший урожай груш, я их сушу, а часть удается сохранить и в свежем виде. Какими целебными свойствами обладают эти плоды?

В.Т. Ящурова, г. Волгоград

Мякоть груши легче переносится организмом, чем мякоть яблок. Груши являются натуральным источником энергии. И все это благодаря высокому содержанию двух моносахаридов (фруктозы и глюкозы) и углеводов. Груши обычно кажутся слаще яблок, хотя сахаров в них меньше.

Многие сорта груш богаты микроэлементами, в том числе йодом. В грушах много фолиевой кислоты, которая важна детям, беременным женщинам и тем, кого волнует проблема кровотворения.

В плодах груши содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Калия в грушах на 30% больше, чем в яблоках. Без достаточного количества калия нельзя представить себе нормальное функционирование сердца и мышц, ведь он отвечает в организме за регенерацию клеток. Калий благотвор-

но влияет на работу кожи и почек, нормализует давление крови.

Груша очень полезна для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. К тому же при нехватке калия замедляется рост тканей, появляется нервозность, бессонница, наблюдается учащенное сердцебиение из-за ослабления сердечной деятельности, повышается уровень холестерина в крови. При подобных симптомах грушевое лечение может сослужить хорошую службу. Кстати, чем лучше и сильнее запах груши, тем больше ее польза, особенно для сердца.

Ешьте груши в меру, и не на пустой желудок, а спустя 0,5-1 час после еды. После того как вы съели грушу, нельзя пить сырую воду, а также есть плотную, тяжелую пищу и мясо. При обострении заболеваний органов пищеварения груши употреблять в пищу не следует, поскольку из-за большого количества клетчатки они раздражают слизистую оболочку кишок и усиливают их перистальтику. Противопоказаниями к применению груш также являются хронические запоры.

Польза фруктовых косточек

Я практически всегда вырезаю и выбрасываю косточки и семена из всех фруктов, так как слышала, что они ядовиты. Но подруга сказала, что это ценное лекарство. Можно ли ими лечиться?

В.А. Хлопкова, г. Армавир

Семена ягод и фруктов давно и с успехом используются в народной и официальной медицине, а также в кулинарии. Чаще всего в виде масел, которые из них отжимаются. Широко известны и применяются масло виноградной косточки, абрикосовое и персиковое масла. Это отличные косметические средства, на их основе делаются целебные мази.

Действительно, многие семечки и косточки плодовых культур – яблок, абрикосов, персиков, слив, вишни – содержат в своем составе вещество амигдалин, которое в процессе пищеварения становится токсичной синильной кислотой. Именно амигдалин придает косточкам горьковатый привкус. Но все же количество его в семенах не очень большое, и в небольших дозах (например, для абрикоса – не

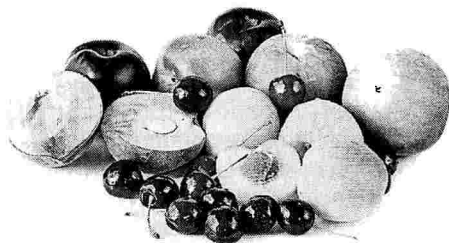
больше 10 косточек в сутки) он вреда не принесет. К тому же амигдалин разрушается при термической обработке – достаточно прокалить семена в духовке.

В лечебных целях используются практически все семена косточковых фруктов. Только предварительно нужно извлечь ядра из твердой оболочки, разбив ее молотком или орехоколкой. Перемолотые оболочки можно использовать как натуральные скрабы для кожи.

- 3 ст. л. измельченных ядер вишни залить стаканом горячей воды, настаивать 2 часа. Это мочегонное средство принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при подагре и мочекаменной болезни.

- Абрикосовые ядрышки являются хорошим профилактическим средством для предотвращения опухолей. Порошок из сушеных ядер рекомендуется применять при бронхите – по 0,5-1 ч. л. 2 раза в день, запивая теплой водой.

Не используйте для лечения ядра, которые слишком горчат. У них должен быть сладкий вкус с легкой горчинкой. Чем больше горечи, тем больше амигдалина, а это уже вредно для здоровья.



Зеленая аптечка

У меня дома не всегда хранятся лекарственные травы, но вот разная зелень в свежем и сушеном виде есть всегда. Как ее можно использовать в лечебных целях?

Л.Т. Наважина, г. Архангельск

На самом деле, вся зелень, которую мы выращиваем или покупаем для приготовления супов, салатов и вторых блюд, является одновременно и ценным лекарственным сырьем.

• **Укроп** применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, болезнях пищеварительных органов, а также как болеутоляющее и успокаивающее лекарство при различных коликах. Трава укропа возбуждает аппетит, повышает сопротивляемость организма к простудам и инфекциям. Укроп стимулирует деятельность молочных желез, поэтому его рекомендуют кормящим матерям. Лечение очень простое – нужно съедать несколько веточек свежего укропа каждый день. Из сухого укропа готовится настой – 1 ч. л. сырья на стакан кипятка.

• **Сельдерей** незаменим для тех, кто желает похудеть, так как он улучшает обмен веществ и нормализует пищеварение. При регулярном применении сельдерея организм очищается, избавляется от токсинов, процесс расщепления подкожного жира происходит интенсивнее. Содержание в сельде-

рее эфирных масел не так велико, как в других пряностях, поэтому он безопасен для большинства людей с заболеваниями почек, печени и желудочно-кишечного тракта. Его зелень является превосходным источником витаминов А, К, С, В6, Е, РР, бета-каротина. Она содержит диетическую клетчатку, рибофлавин и хлорофилл, а также фолат калия, флавоноиды и много важных минеральных веществ, таких как калий, цинк, кальций, железо, фосфор, магний. Она полезна при болезнях желудка, при ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря. Регулярный прием сельдерея защищает от атеросклероза и понижает давление.

• **Листовой салат** снабжает организм не только витаминами и микроэлементами, но и биологически активными веществами, обладающими лечебным эффектом. Салат содержит лютеин, который необходим для поддержания здоровья глаз. Листья всех салатов улучшают кровообращение, способствуют нормализации обмена веществ и восстановлению костной ткани. Большое количество железа восполняет дефицит ге-

моглобина. Клетчатка и пектины выводят из организма излишки холестерина и токсины. Фолиевая кислота благотворно влияет на нервную систему.

● **Петрушка** по содержанию аскорбиновой кислоты и каротина (витамина С) превосходит многие фрукты и овощи. Петрушка содержит также инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови. При наружном применении петрушка снимает покраснение кожи и отечность, осветляет кожу, освежает ее и тонизирует. Она обладает омолаживающими свойствами, предохраняет кожу от морщин. Она полезна при заболеваниях почек, гастрите и язвенной болезни, а так-

же любых воспалительных процессах и ослабленном зрении. Кроме того, зелень петрушки обладает еще одним полезным свойством — она великолепно отбеливает зубы и укрепляет десны. Сок петрушки — отличное средство при заболеваниях мочеполовой системы и камнеобразовании в организме. Он также эффективен при заболеваниях глаз и системы зрительного нерва, катаракте, конъюнктивите. Вялость зрачка на всех стадиях лечится питьем сырого сока петрушки, смешанного с морковным соком в соотношении 1:3, соком сельдерея и эндивия. Смесь сока петрушки со свекольным применяется при болезненных менструациях.

Личный опыт

Физалис в помощь почкам

Уже который год выращиваю в теплице физалис. Узнала, что его плоды в любом виде рекомендуют для профилактики мочекаменной болезни, так как они обладают хорошим мочегонным действием. Если выпивать в сезон сбора урожая по полстакана свежего сока в день, то можно очень хорошо почистить почки. А поскольку плоды обладают еще и противовоспалительным действием, они помогут при нефритах и циститах. Всегда хочется сохранить физалис и на зиму. Мне по душе моченый физалис — в нем больше сохраняется витаминов, да и готовится он очень просто. Плоды нужно очистить от конвертиков-листьев, хорошо помыть холодной водой и обсушить, разложив на полотенце. Потом плотно уложить в трехлитровую банку и залить рассолом (на 2 л воды 50 г сахара и 30 г соли). Первые 2 дня хранить при комнатной температуре, положив сверху деревянный кружок. Затем уже завернуть горлышко плотной тряпкой и положить в погреб или на нижнюю полку холодильника. Есть моченый физалис можно через месяц.

Алтуфьева Ирина, г. Череповец

Гранат оздоровит селезенку

Про селезенку мало пишут и говорят. Многие считают, что этот орган вообще не особенно и нужен, раз он о себе не дает знать. А ведь селезенка очищает кровь и участвует в поддержании иммунитета, а значит, защищает организм от всевозможных инфекций. Все лекарства, которые проходят через кровь, тоже наносят удар по селезенке. Поэтому о ней нужно заботиться, периодически чистить. Одним из лучших средств для этого считается гранат. Для оздоровления селезенки нужен гранатовый сок. Не магазинный, а свежавыжатый. Сделать это несложно, даже если нет специальной соковыжималки. Я разрезаю гранат на две части, а потом толкушкой выдавливаю сок из одной половинки. Это разовая доза, которую нужно выпить сразу с утра, до завтрака. А сок из второй половинки – вечером, перед ужином. И так в течение 2 недель.

Нина Михайловна Агеева, г. Армавир

Свекла – источник полезных нитратов

Свекла очень богата нитратами. Да-да, теми самыми, которыми нас все время пугают. Только вещества эти очень интересные: они могут быть и ядом, и лекарством. Если в растениях накапливается их слишком много, и они поступают в листья и корнеплоды от химических и даже натуральных удобрений, которых вы насыпали на грядки в избытке, тогда это однозначное зло. Но в небольших количествах природные нитраты, которых много в свекле, оказывают неоценимую помощь нашему сердцу и сосудам. Натуральные нитраты расширяют сосуды и помогают снизить артериальное давление. Это было подтверждено исследованиями, которые проводили англичане. Еще свеклу считают натуральным допингом: она увеличивает внутренние силы организма, его устойчивость к нагрузкам. Все благодаря тому, что свекла улучшает усваивание кислорода клетками. Так что при усталости нужно пить не кофе или химические энергетики, а поесть свекольного салата.

Бартенева Ирина Михайловна, г. Ярославль

Бакалейная аптека

Целительница соль

Везде говорят, что соль очень вредна для здоровья, от нее страдают сердце и сосуды. Но ведь она используется и в медицине. Когда соль может принести пользу?

Р.С. Двинова, г. Смоленск

Когда говорят о вреде соли, имеют в виду ее чрезмерное потребление. Это, действительно, стало проблемой в последнее столетие, когда соль стала доступна. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослому человеку потреблять в сутки не более 5-6 г соли, то есть 1 ч. л. Это количество включает всю соль во всех съедаемых продуктах. Поэтому диетологи рекомендуют готовить домашнюю пищу из сырых продуктов – так легче контролировать соль.

Если же вы покупаете полуфабрикаты и готовую пищу, старайтесь их не солить, а сдабривать сушеными травами и специями.

В нормальной же дозировке соль для нас столь же незаме-

на, как витамины. Она является важнейшим источником натрия, который поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме, жизненно необходим для нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой систем, участвует в обмене глюкозы – главного источника энергии – в клетки. Второй стратегически важный элемент, который мы получаем из соли, – хлор. Он требуется для образования соляной кислоты – основной части нашего желудочного сока. Хлор также участвует в поддержании мышечного тонуса и внутриклеточного обмена веществ.

Соль необходима нам для поддержания водного баланса и нормальной вязкости крови, так как она удерживает влагу. Она облада-

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ет свойством антисептика, причем не только при наружном, но и внутреннем употреблении. Соль способствует выведению из организма токсинов – вредных продуктов обмена веществ и ядов, попавших из загрязненного воздуха и воды.

При некоторых заболеваниях употребление соли приносит значительное облегчение. К ним относятся гипотония и астенический синдром, гипоацидный и анацидный гастрит, нарушения оттока и застой желчи (гипокинезия желчевыводящих путей), большие кровопотери, например, во время месячных, повышенная потливость при лихорадке или в жаркую погоду.

А вот при гипертонии, сердечной недостаточности, воспалительных заболеваниях почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирении потребление соли нужно, действительно, ограничить.

Соль может быть настоящим лекарством, причем как при внутреннем, так и наружном употреблении.

- 2-3 раза в день кладите в рот кристаллик морской или обычной поваренной соли, рассасывайте до полного растворения и сглатывайте слюну. Такая методика лечения полезна при отрыжке и тяжести в желудке, связанных с пониженной выработкой соляной кислоты, при частой склонности к астматическим приступам, хронических бронхитах с бронхоспазмами, гипотонии, нервных переутомлениях, стрессах. Это также хорошее



средство профилактики кариеса и воспалений слизистой рта.

- При любом насморке – простудном или аллергическом – самым лучшим способом восстановить носовое дыхание считается солевое промывание. При сильном и гнойном насморке используется более концентрированный раствор – 1 ч. л. соли на стакан теплой воды. В профилактических целях соли берут в 2 раза меньше. Если соль не очень чистая, обязательно процедите раствор, чтобы в нем не было твердых частичек, которые могут травмировать слизистую.

- При радикулите, остеохондрозе или просто усталости после работы облегчить боль поможет солевой компресс. Соль вытягивает воду и снимает отек и воспаление, улучшает обмен веществ в мышцах, утоляет боль. Килограммовую пачку обычной соли высыпать в эмалированную кастрюлю, добавить 2 ст. л. горчичного порошка и примерно 1/4 стакана воды, перемешать и нагреть на небольшом огне до 50° – смесь должна согреться, но не обжигать. Лягте на жи-

вот и попросите близкого человека нанести массу на поясницу. Чтобы она не стекала, можно скатать жгут из марли, свернуть из него круг и положить на поясницу – это будет «забор» для солевого компресса. Сверху закройте клеенкой или полиэтиленом и теплым платком или одеялом. Держите, пока смесь не остынет, после чего аккуратно стряхните соль и оботрите кожу сухим полотенцем. Прогревать поясницу нельзя в острую фазу радикулита при сильном воспалении. В этом случае можно использовать солевой компресс комнатной температуры.

- Использование повязки с 10%-ным раствором соли облегчает заживление ран, предотвращают распространение инфекции и снимает отеки и воспаления. Солевой раствор именно в этой концентрации является хорошим антисептиком и сорбентом, он оттягивает из тканей гной и токсины, при этом не раздражая кожу. Чтобы приготовить

раствор, на 1 часть соли берется 9 частей воды. Больше никакие средства не добавляются! Повязка должна быть средней влажности, не очень сухой, но и не слишком мокрой. Укрывать ее полиэтиленом или бумагой нельзя – она должна «дышать» Продолжительность процедуры – 10-15 часов.

- При головной боли, связанной с гайморитом и насморком, на ночь сделайте круговую солевую повязку на голову через лоб и затылок. Чтобы не намокала подушка, под голову можно положить клеенку – но только не накрывать ею саму повязку!

- Воспаление желчного пузыря, гепатит лечатся с помощью солевой повязки на область печени.

- При грибковой инфекции каждый день обмывайте ноги раствором поваренной соли – 1 ст. л. соли на стакан воды комнатной температуры. После этого сполосните ноги чистой прохладной водой и насухо вытрите.

Сода – только наружно!

Не раз встречала в Интернете рецепты на основе питьевой соды для похудения и улучшения обмена веществ. Не вредно ли пить соду в таких количествах?

Е.П. Тищенко, г. Москва

Сода – удивительный продукт, обладающий немалыми целебными свойствами. Она снима-

ет воспаления кожи и слизистой, является достаточно хорошим антисептиком, уничтожает бacte-

рии и грибки и даже немного обезболивает. Поскольку это сильная щелочь, она быстро нейтрализует кислоты. Это используется как наружно при химических ожогах кислотными веществами, так и внутрь. Глоток воды с растворенной в ней содой (1 ч. л. на стакан) помогает унять сильную изжогу. Но применять этот метод нужно только в крайних случаях.

Дело в том, что сода погасит лишнюю кислоту в желудке, но вслед за этим может наступить обратная реакция – через какое-то время железы produzуют еще больше соляной кислоты. Если пить соду регулярно вместо того, чтобы лечить свой гастрит и язву, вы только усугубите ситуацию и заработаете хронический гастрит и ожог слизистой.

По этой же причине нельзя ни в коем случае пить соду просто так, для профилактики или похудения. Во-первых, это абсолютно неэффективно, поскольку никакой жир сода не расщепляет, а кратковре-

менное снижение аппетита за счет ощелачивания желудочного сока – опасный способ. Во-вторых, сода нарушит кислотно-щелочное равновесие, приведет к алкалозу (защелачиванию) крови. В-третьих, сода – это соль натрия, а его избыток очень плохо скажется на работе сердца и сосудов, повысит артериальное давление.

Используйте соду только наружно. Например, делайте с ней ванны, которые очистят кожу и нижележащие ткани от токсинов, выведут излишки воды, активизируют обмен веществ.

Для приготовления ванны растворите пачку соды в горячей воде и вылейте в теплую ванну. Можно добавить также морскую соль и несколько капель эфирного масла сосны, лимона, грейпфрута, кипариса.

Содовые ванны помогут также при кожных раздражениях, аллергии, артрите, ревматизме. Нельзя их принимать только во время беременности или при наличии ранок на коже.

Чайные средства

При каких заболеваниях полезен обычный чай, а в каких случаях его лучше ограничить?

А.М. Сидоренкова, г. Магнитогорск

Чай – один из любимейших напитков во многих странах, особенно в Китае, Японии, Индии, Ве-

ликобритании и, конечно же, у нас. Его ценят не только за изысканный вкус и аромат, но и за огромную

пользу для организма. В чайном листе содержатся витамины А, группы В, С, D, Е, К, РР, а также важнейшие микроэлементы: фтор, йод, цинк, кальций и фосфор. Вот почему его используют для лечения и профилактики многих недугов.

Зеленый чай действует как мощным антиоксидант, поэтому его рекомендуют даже онкологическим больным в качестве противоопухолевого средства. Напиток прекрасно стимулирует мочевыделительную систему, поэтому показан при очищении организма, вирусных и бактериальных инфекциях, почечнокаменной болезни. Содержащиеся в нем кальций и фосфор способствуют укреплению мышц и костей. Танины, которых много в чае, обладают дубильными свойствами, а кофеин является натуральным тоником.

На сегодняшний день в мире известно более 500 сортов чая. Тот или иной цвет чай приобретает в процессе ферментации. Он состоит из прожарки листочков и окисления их воздухом. В смятых и постепенно истекающих соком листьях в результате окисления начинается брожение, которое останавливают с помощью прожарки. Чем меньше времени пройдет от начала брожения до его прекращения, тем менее ферментированным будет чай.

- К слабо ферментированным чаям относятся зеленый (наименее ферментированный), белый и желтый. Они успокаивают, расслабляют и охлаждают.

- Полностью ферментированные – индийские, цейлонские красные чаи (по китайской классификации; мы привыкли их называть черными). Они тонизируют, возбуждают, согревают.

- Постферментированные – это чаи, выдержанные годами. В Китае именно их называют черными. Самые известные из них – пуэры. Со временем они становятся только лучше, полезнее. Такой чай снижает сахар в крови, действует как антиоксидант и адсорбент. Он полезен при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для лечебных целей лучше покупать листовой чай, а не пакетированный. Зеленый чай содержит больше целебных веществ, чем черный. Чтобы сохранить полезные свойства, храните его правильно – в герметичной стеклянной, жестяной или деревянной таре в темном месте, подальше от пахучих продуктов и высокой влажности.

Вы спрашиваете, в каких случаях употребление чая стоит ограничить. К таким случаям относятся высокое давление, заболевания желудка в стадии обострения, тахикардия, бессонница, повышенная возбудимость и нервозность, желчнокаменная или почечнокаменная болезнь в стадии обострения, подагра. Особенно это касается крепкого черного чая – слабый зеленый напиток в небольших дозах можно пить.

Предлагаем вам несколько рецептов использования чая в

лечебных целях как внутрь, так и наружно.

- При заболеваниях полости рта (стоматит, гингивит, пародонит, зубная боль) заварите крепкий настой: 2 ст. л. чая на стакан воды, дайте настояться 5-8 минут и полощите рот.

- При конъюнктивите 1 ч. л. зеленого чая залейте стаканом воды. Охладите, процедите, смочите в настое ватные диски и прикладывайте к больному глазу.

- От насморка залейте 1 ч. л. зеленого чая стаканом кипятка, поставьте в теплое место или укутайте полотенцем на 30 минут. Затем процедите и закапывайте по несколько капель в обе ноздри. Повторите процедуру 5-8 раз в день. Этот же настой прекрасно подходит для промывания носа. Чтобы вам было удобнее, воспользуйтесь шприцом без иглы. Наклоните голову набок и впрыскивайте чай через шприц: наклон влево – в

правую ноздрю, наклон вправо – в левую ноздрю. Теперь наклоните голову вперед, чтобы жидкость свободно вытекала из носа.

- При головной боли, если она связана с переутомлением, нервным напряжением, гипотонией или мигренью, заварите черный чай, добавьте в чашку 1 ч. л. меда и ломтик лимона. Медленно выпейте и прилягте на 10-15 минут, обвязав голову платком или шарфом.

- Справиться с пищевым отравлением поможет крепкий черный чай. Если отравление вызвано продуктами питания, заварите 2 ч. л. чая в чашке кипятка и выпейте натошак. Не добавляйте ни сахара, ни молока и ничего не ешьте. В следующий раз можете выпить такой чай с сухариком.

- Примочки из чая можно приготовить и для снятия отеков с глаз. Держать такие примочки на глазах необходимо в течение 15-20 минут.

Кофе – тоже лекарство

Очень много читала о вреде кофе даже для людей, у которых нет гипертонии. Неужели никакой пользы от этого напитка нет?

Наталья Сквородникова, г. Новосибирск

Конечно же, кофе – очень полезный продукт. Все дело в его дозировке – злоупотребление крепким кофе может привести к нарушениям работы нервной си-

стемы, бессоннице, проблемам с тонусом сосудов, желудочным болям. Как полезные, так и вредные свойства связаны с химическим составом зерен кофе. Основной их



действующий компонент – кофеин. В разумных количествах он тонизирует, снимает усталость, улучшает кровообращение, усиливает мочеотделение. Многие виды головной боли, особенно при мигренях, связаны с сужением мозговых сосудов, а кофеин расширяет сосуды головного мозга, снимая тем самым спастические головные боли. В медицине кофеин используется как средство, регулирующее сердечную деятельность и повышающее артериальное давление.

Передозировка кофе приводит к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта, вызывает чувство жжения и боли в области желудка, изжогу (кофеин стимулирует желудочную секрецию). У гипертоников в первые несколько минут после употребления кофе может значительно повыситься давление. К тому же кофеин усиливает сердечные сокращения, что проявляется тахикардией.

Как видите, отношения с этим ароматным напитком должны быть гармоничными. 1-2 чашечки кофе с утра не принесут вреда здоровью, даже наоборот, тонизируют орга-

низм. Опасно только чрезмерное увлечение этим напитком. Не стоит забывать, что кофеина много (иногда больше, чем в самом кофе) содержится также в большинстве газировок, энергетиков, а также в крепком чае. Кофе можно использовать и как лекарство при самых различных заболеваниях и состояниях.

- Чашка некрепкого кофе нормализует работу желудка при гипоацидном гастрите. Благодаря этому ускоряется процесс пищеварения, а сама пища лучше усваивается организмом.

- При легком отравлении угарным газом сразу же выпейте стакан кофе. Содержащиеся в нем дубильные вещества защищают слизистую кишечника и желудка, препятствуют всасыванию оставшихся ядовитых веществ.

- Выпитый натощак несладкий кофе служит безвредным слабительным, кроме того, он способствует сжиганию жира.

- Молотым кофе присыпают ранки, предварительно обеззаразив их. Присыпку менять несколько раз в день, смывая остатки кофе чистой водой.

- Гущу, оставшуюся на дне чашки кофе, можно использовать в качестве скраба для очищения кожи, а также при целлюлите.

- Смешав молотый кофе с оливковым маслом, солью и медом, вы получите средство для обертываний, которое улучшает обмен веществ в подкожно-жировой клетчатке. Наносится оно на область талии и ягодиц.

Очищающий рис

Правда ли, что регулярное употребление риса помогает очистить организм от токсинов? Как это правильно делать?

В.Т. Умерова, г. Санкт-Петербург

Рисовая крупа, действительно, представляет собой одно из самых эффективных очистительных средств для кишечника, желудка, мочеполовой сферы, суставов. Дело в том, что зерна риса являются хорошим сорбентом, захватывая и выводя из организма вредные продукты обмена веществ, избыточный холестерин, жирные кислоты, соли, биопатогенную микрофлору.

Методика очищения следующая: 3 кг риса высыпать в 8-10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20-25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку или бумажный пакет. Промытый рис порциями (1 ст. л.) варить в кипящей воде 20-25 минут, периодически помешивая, чтобы зерна не прилипали ко дну. При этом воду желательно 1-2 раза сменить. Когда рис будет готов, промойте его кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, утром натощак. Во время приема не пить воду. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. На период лечения следует

отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Лечение можно проводить не более 3 месяцев, повторить курс, при необходимости, следует не ранее чем через 2 года, так как длительное употребление такого риса приводит к обессоливанию организма (начинают выводиться соли, необходимые организму).

Используется рис и в лечении различных заболеваний.

- При лечении болезней желудочно-кишечного тракта одну чашку риса залить семью чашками воды, прокипятить. Принимать отвар по 1/3 чашки каждые 2 часа.

- 4 ст. л. риса, 3 ст. л. сахара и 5 ягод изюма залить 1 л холодной воды. Дать смеси настояться 4 дня, процедить. Пить по 0,5 стакана на голодный желудок за час до обеда и перед сном. Средство рекомендуется при остеохондрозе и радикулите.

- Рисовый отвар с медом (1 ст. л. крупы на 1,2-2 стакана воды) помогает при кашле и хроническом бронхите.

- При пищевых отравлениях в первые 1-2 дня не рекомендуется есть ничего кроме отварного риса

без соли. При этом нужно пить много жидкости.

Для лечебных целей во всех этих рецептах желательно использовать бурый рис, у которого сохранена

оболочка зерна. В ней содержатся необходимые организму витамины и минералы. Но можно брать и шлифованный рис – сорт при этом не имеет особого значения.

Что лечить овсом?

Я покупаю для приготовления каши как овсяные хлопья, так и цельную крупу. Хотелось бы побольше узнать о лечебных свойствах этого злака. Как его можно использовать в народной медицине?

С.П. Ружанина, г. Владивосток

Овес – уникальный по своим целебным свойствам злак. Он богат жирами, содержит много таких незаменимых аминокислот как триптофан, лизин, метионин в наиболее благоприятном, близком к идеальному для человека соотношении. В нем больше, чем в других злаках, железа, много серы, кремния, фосфора, калия, витаминов В1, В2, В6, каротина (витамина А). В оболочке зерен находится вещество, способствующее снижению содержания сахара в крови у диабетиков, и кониферин – мягкое возбуждающее средство.

Как лекарственный продукт, овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, вызывающее аппетит, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, кроветворное действия. Он улучшает и обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов, повышает количество лейко-

цитов, нормализует обмен веществ. Зерна овса обладают антисклеротическим действием, повышают защитные функции организма. В лечебных целях лучше использовать цельные зерна с оболочкой, хотя и хлопья, если они не быстрого приготовления, тоже полезны.

Что, кроме вкусных и полезных каш, выпечки, супов, вы можете приготовить из овсяной крупы для лечения?

- 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать, настоять еще 12 часов. Процедить, объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – месяц. Этот отвар эффективен при сахарном диабете и при высоком содержании в крови холестерина, обладает желчегон-

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ным и потогонным свойствами и применяется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, отеках, благотворно действует на слизистую желудка и кишечника, рекомендуется при атонии кишечника, метеоризме, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

- Крупу запарить кипятком на 3-4 часа в обычной пропорции (как при приготовлении каши), а затем слитую жидкость варить до тех пор, пока она не станет киселеобразной. Овсяный кисель применяют при желчных камнях и при всех болезнях, связанных с плохой работой печени.

- 400 г промытого под проточной холодной водой овса залить 6 л воды, уварить до половины, протереть через сито. К полученному отвару можно добавить 100 г меда, но лучше ничего не добавлять и еще раз довести до кипения при плотно закрытой крышке. Остудить, перелить в чистые бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место. Перед употреблением можно добавить лимонный сок. В лечебных целях отвар следует пить холодным или слегка подогретым по следующей схеме: 0,5 стакана натощак, 1 стакан за 2 часа перед обедом, 1 стакан через 3-4 часа после обеда. Чтобы организм легче привык к напитку, можно начинать прием с 1 стакана в день. Этот напиток благотворно действует на весь организм, способствует долголетию. Курс приема суперовса — по 2 недели весной, летом и осенью.

- При болезнях желчевыводя-



щих путей наполнить треть банки овсяными хлопьями и залить водой, нагретой до 70°. Остудить и пить настой за 30 минут до еды, утром и вечером. Подобные курсы проводить 2 раза в год — весной и осенью по 2 месяца.

- Для лечения панкреатита 1 стакан овса промыть, измельчить в мясорубке, отварить 10 минут в 5 стаканах воды, настоять. Принимать по 1/4-1/2 стакана за 30 минут до еды.

- При заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, при нарушении обмена веществ готовят настой в пропорции 1 часть зерен на 10 частей воды, настаивают 24 часа, процеживают и принимают по 0,5-1 стакану 2 раза в день. Настой регулирует обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

- При лечении болезней крови и сниженном иммунитете наполнить посуду промытым неочищенным (в шелухе) овсом до половины и залить доверху молоком. Варить на малом огне 20 минут, затем слить отвар. Пить вместо воды — средство повышает количество лейкоцитов в крови.

Другие лечебные крупы

Из круп я покупаю в основном овес, гречу и рис, для детей – манку. Наверняка и среди других злаков, которые продают в магазинах, есть полезные и целебные. Расскажите о них.

К.П. Истомина, г. Александров

В своем вопросе вы перечислили наиболее популярные у нас злаки, но ими круг целебных зерновых не ограничивается. Поэтому обязательно расширьте свои кулинарные запасы, а заодно приобретите хорошие лекарственные продукты.

Пшено

Золотистые крупинки пшена, вопреки названию, получают не из пшеницы, а из проса. По многим своим свойствам оно является рекордсменом среди злаков. Витаминов группы В в просе больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур, а фолиевой кислоты вдвое больше, чем у пшеницы и кукурузы. По содержанию фосфора, необходимого для костей и мозга, просо в 1,5 раза превосходит любое мясо! В нем очень много таких микроэлементов, как цинк, йод, калий, натрий, магний и бром. Еще одно достоинство проса – оно отлично выводит из организма токсины и остатки лекарств, в том числе антибиотиков. Поэтому после курсов лечения ими рекомендуется 2-4 раза в неделю есть блюда из пшена. Например, кашу с черносливом.

Промытый чернослив запарить в горячей воде. Настояем залить подогретую (промытую и прокаленную в духовке) крупу на ночь из расчета 1:4. Если не хватит настоя от чернослива, добавить горячую воду. Утром сварить кашу до готовности, добавить измельченный чернослив и поставить упревать в духовку. Сдобрить медом и сливками.

Ячмень

Ячмень на кухне уступает в популярности другим крупам. Перловка и ячка считаются не самыми вкусными и полезными продуктами, и абсолютно напрасно. В ячмене содержится много никотиновой и фолиевой кислот, крайне важных для нормальной работы сердца и нервной системы. Они богаты железом, калием, кремнием, цинком, селеном. При этом ячмень очень питателен и хорошо усваивается организмом. Блюда из перловой и ячневой круп рекомендуется обязательно есть для профилактики атеросклероза, инсульта, болезней кишечника, анемии, при проблемах с желчным пузырем и печенью, в период выздоровления после перенесенных болезней. Чтобы каша

или плов из перловки получились нежными, а не резиновыми, достаточно замочить ее в воде с вечера. Из ячменя также готовится отвар, который помогает оздоровить почки, селезенку, убрать застой желчи. Для этого 4 ч. л. перловки или ячневой крупы, а еще лучше – цельных зерен, залить 1 л воды, варить до уменьшения объема на 1/4, процедить. Разделить на две части и выпить до обеда и после ужина. Курс лечения: 2 месяца. А при проблемах с кишечником (запоры или диарея) принимайте такое средство: 1 ст. л. ячменя залейте 0,5 стакана кипятка в термосе, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 1 ст. л. 5 раз в день до еды.

Кукуруза

Зерна кукурузы иногда называют настоящим золотом Америки, ведь до открытия Нового Света кукуруза была в Европе и Азии неизвестна. Сейчас она является одним из самых распространенных злаков, хотя у нас, кроме южных регионов, в питании кукуруза используется не так широко. Интересно, что в зернах этого злака действительно содержится золото – совсем немного, но достаточно для нашего организма. Вообще кукуруза – настоящая кладовая полезных веществ. Кроме ценного жира, витаминов и микроэлементов, ее зерна богаты незаменимыми аминокислотами – триптофаном и лизином, от которых зависят иммунитет и нормальная работа мозга. В ней содержится глютаминовая кислота,

которую используют при лечении нервных и психических заболеваний, для поддержания нормального обмена веществ и кроветворения. Из кукурузы получают ценное питательное масло, которое широко используется в кулинарии. Дробленая кукуруза используется для приготовления мамалыги – сытной и вкусной каши.

Полба

При этом названии сразу вспоминаются строки из сказки Пушкина про работника Балду, которого кормили полбой. Это близкая родственница пшеницы, но богаче ее по белкам и менее калорийная. В ней много витаминов группы В, магния, железа, кальция, фосфора. За ее питательные свойства и вкус полбу иногда называют «черной икрой среди злаков». Готовится полба так же, как и другие крупы.

Киноп

В строгом смысле киноа не является злаком. Ближайший знакомый нам родственник этого южноамериканского растения – лебеда. Зерна киноа по составу аминокислот практически идентичны мясу. В них много лизина, который улучшает усваивание кальция и является средством профилактики остеопороза. Киноа рекомендуют обязательно добавлять в питание при сахарном диабете, заболеваниях сердца и атеросклерозе. Перед варкой зерна нужно замочить на несколько часов в воде, а дальше варить как обычную крупу.

Дикий рис

Несмотря на название, эта крупа к рису не имеет никакого отношения. Этот злак, как и киноа, родом из Америки, только из Северной. Длинные черные зерна невероятно богаты фолиевой кислотой. По белковому составу он превосходит многие другие крупы. Блюда из дикого риса благотворно влияют на зрение, их советуют есть при больших физических и психологических нагрузках. Максимальная польза сохраняется, если крупу не варить, а томить в

духовке до готовности. Пропорции – 1 часть риса, 2 части воды.

Теф (тефф)

Это эфиопский злак с мелкими зернами, без которого сложно представить африканскую кухню. Главное достоинство тефа – он очень богат железом, поэтому его рекомендуют использовать для приготовления блюд при анемии. В зернышках также много кальция, а калорийность тефа меньше, чем у других круп, поэтому он хорошо подходит для диетического питания.

Бобовые на страже здоровья

Я почти никогда не покупаю бобовых – не умею их готовить и плохо знаю об их пользе. При каких заболеваниях полезны эти продукты?

Я.С. Крикунова, г. Воркута

Кбобовым пищевым культурам относятся более известные у нас горох, фасоль и собственно бобы, а также чечевица, соя, чина. Представителем этого семейства является и арахис, который большая часть людей считает орехом.

Все бобовые – это уникальные по своим питательным свойствам продукты. По составу белков их семена ближе, чем остальные растения, к мясу, поэтому бобовые рекомендуется обязательно включать в рацион тем, кто следует строгому вегетарианскому

питанию. В них содержатся также жиры (особенно в сое и арахисе), сложные сахара, клетчатка, витамины и практически все необходимые микроэлементы. Фосфорные соединения, которыми богаты бобовые, способствуют связыванию и выведению из организма токсинов.

Несмотря на несомненную пользу, у бобовых есть и недостатки. Это достаточно тяжелый продукт, который может приводить к расстройствам пищеварения. При поносе, язвенной болезни желудка

и кишечника, колите, некоторых заболеваниях почек их употреблять не рекомендуется. Все бобовые, за исключением арахиса и зеленого горошка, перед употреблением нужно обязательно отваривать, так как в сыром виде они содержат ядовитые соединения.

При каких заболеваниях рекомендуется использовать средства, приготовленные на основе бобовых культур?

- **Зеленый горох** укрепляет сердечную мышцу, помогает нормализовать артериальное давление и уровень сахара в крови, улучшает отток желчи, обладает мягким мочегонным действием. Для лечебных целей можно сделать из сухого гороха порошок, измельчив его в кофемолке, и принимать его по 1 ч. л. ежедневно на голодный желудок, запивая водой.

- **Фасоль и бобы** положительно действуют на нервную систему, регулируют обмен веществ, так же, как и горох, обладают мочегонным действием. Их рекомендуют включать в рацион при атеросклерозе, сахарном диабете, нервных болезнях. Особо полезны стручки зеленой фасоли, которые заваривают и пьют как чай.

- **Чечевица** за счет высокого содержания калия полезна при заболеваниях почек и сердца. В отличие от других бобовых, она редко вызывает неполадки с кишечником и повышенное газообразование, поэтому ее считают диетическим продуктом. Советуем употреблять

блюда с чечевицей беременным женщинам и молодым мамам, так как она регулирует гормональный фон. Чечевичную муку в смеси с растительным или сливочным маслом используют для лечения ожогов и незаживающих ран. Разгрузочные дни на чечевице способствуют нормализации веса.

- **Соя**, точнее, ее бобы, — один из основных источников разнообразных биологически активных добавок, которые применяют как лечебно-профилактические средства многих заболеваний. В состав соевых бобов входят вещества, стимулирующие рост бифидобактерий в кишечнике, что позволяет минимизировать риск образования рака кишечника, дисбактериоза. В ней содержатся изофлавоны, компенсирующих малое количество эстрогенов у женщин во время менопаузы. А одновременно большое содержание кальция является хорошим средством профилактики остеопороза. Бобы содержат лецитин, оптимизирующий метаболизм жиров, уменьшающий количество холестерина и обладающий желчегонным эффектом. В магазинах можно найти соевое мясо, муку, молоко и даже сыр (тофу). Обязательно включайте их в свой рацион. И не нужно бояться рассказов о вредной генномодифицированной сое — выращенные таким способом бобы в основном идут на изготовление масла и корм скоту.

- **Арахис** рекомендуется употреблять людям с нарушениями свертываемости крови, избыточ-

ным холестерином, при нервных заболеваниях, депрессиях (в его бобах-орешках содержится много триптофана), при желчнокаменной болезни, расстройствах пищеварения, простатите, упадке сил,

сахарном диабете. Правда, пользу приносит только арахис свежий или подсушенный на сковороде без соли. К тому же нужно учитывать, что у многих людей он может вызывать аллергию.

Орехи-целители

Подскажите, пожалуйста, рецепты использования орехов в лечебных целях. Что, кроме грецкого ореха, можно использовать?

Е.М. Худякова, г. Петрозаводск

Все орехи, которые можно найти в наших магазинах или вырастить в саду, являются не только ценным пищевым продуктом, но и настоящим кладом целебных веществ. Все орехи являются хорошим источником витаминов, жирных кислот, белков, минеральных веществ. На их основе можно приготовить немало лекарств на все случаи жизни. Причем в дело годятся не только ореховые ядра, но и скорлупа. Вот лишь несколько простых в приготовлении рецептов.

Грецкий орех

- Ядра орехов измельчить и смешать с равным по массе количеством меда. Съедать по 100 г смеси в день в 3-4 приема как общеукрепляющее средство ослабленным людям.

- Для лечения язвы двенадцатиперстной кишки внутренние перегородки от 4-5 грецких орехов

залить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час, затем добавить молоко и пить на ночь или 1-2 раза в день отдельно от еды.

- Стекланную бутылку объемом 0,5 л на 1/3 заполнить измельченными перегородками грецкого ореха и залить водкой. Настаивать в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Пить по 1 ст. л. до еды при диабете, колитах, желудочно-кишечных заболеваниях, болезни щитовидной железы, су-ставов, гипертонии.

- Скорлупу и перегородки из 1 кг орехов залить 0,5 л водки, настаивать 10 суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при фиброме матки.

Фундук (лесной орех)

- При анемии и упадке сил растереть ядра фундука в порошок, смешать с пропущенным через мясорубку изюмом в равных пропор-

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

циях. Съедать по 1 ч. л. 2-3 раза в день, запивая водой.

- Для лечения нервных заболеваний, бронхитов, воспаления легких 50 ядрышек ореха измельчите, залейте стаканом теплой кипяченой воды, накройте крышкой, оставьте на 10-12 часов. Затем воду слейте в эмалированную кастрюлю, ядра разотрите до состояния кашицы, переложите в посуду с настоем и дайте постоять еще 3 часа. После этого вскипятите, процедите. Добавьте в настой 4-5 ст. л. цельного жирного молока, 2 дес. л. меда, хорошо размешайте. Принимайте по 1 ст. л. дважды в день перед едой.

- 100 г скорлупок лесного ореха залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темном месте, процедить. Использовать как наружное средство для примочек и компрессов при артрите, подагре, кожных заболеваниях. Внутрь употреблять как общеукрепляющее и противовоспалительное средство по 1 ч. л., запивая теплой водой, 2-3 раза в день.

Фисташки

- Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы, профилактики атеросклероза и снижения уровня сахара в крови съедайте 10-20 ядрышек в день.

- 2 ст. л. измельченной скорлупы залейте стаканом водки, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Используйте в разбавленном водой виде (1:5) для полосканий при гингивите, стоматите, фарингите, ангине.



- 2 ст. л. измельченных семян залейте 1,5 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день при проблемах с желудком и кишечником, малокровии, легочных заболеваниях, как общеукрепляющее средство.

Кедровые орехи

- 1 ст. л. измельченных скорлупок орехов залить стаканом горячей воды, варить на слабом огне 10 минут, процедить. Пить теплый настой по 1/3 стакана при остеохондрозе, заболеваниях крови, расстройствах пищеварения.

- Ядра орехов, смешанные с медом в равных пропорциях, есть по 1 ст. л. каждый день как общеукрепляющее, противоопухолевое и противовоспалительное средство.

- Орехи измельчить вместе со скорлупой, залить водкой в пропорции 1:3, настаивать неделю в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. при подагре, радикулите, ревматизме.

Чем поможет хозяйственное мыло?

Моя бабушка говорила, что среди несъедобных бакалейных товаров самое целебное – обычное хозяйственное мыло. Оно у нее всегда было в запасе, но рецептов лечения им не осталось. Как его использовать?

К.С. Пушкина, г. Арзамас

Хозяйственное мыло, несмотря на все разнообразие моющих средств и всевозможных сортов твердого и жидкого мыла, до сих пор остается популярным в народе. И дело не только в его хороших моющих свойствах – это мыло действительно используется в народной медицине, конечно же, только как наружное средство.

Его особенность – высокое содержание жирных кислот натурального происхождения (до 72%) при отсутствии всевозможных ароматических добавок, красителей, консервантов. У хозяйственного мыла сильная щелочная реакция, что оказывает целебное действие при многих кожных заболеваниях. Оно обладает выраженными антибактериальными свойствами и дезинфицирует кожу даже лучше, чем дорогие сорта с добавлением триклозана.

Средства на основе обыкновенного темного хозяйственного мыла используются при лечении различных дерматитов, псориаза, экзем, угревой сыпи и себореи,

при ожогах кожи ядовитыми растениями, укусах насекомых. Существуют даже рецепты лечения насморка тампонами, смоченными в мыльном растворе. В этом случае играют роль антисептические и противовоспалительные свойства этого средства.

Хозяйственное мыло – хорошее средство для снятия отеков при легких травмах. Для этого достаточно развести мыло в воде и натереть полученным раствором ушиб. Производить процедуру необходимо несколько раз за день.

- При угревой сыпи можно приготовить такое очищающее средство: натереть мыло на мелкой терке, добавить немного горячей воды и взбить в пену. 1 ст. л. получившейся пены смешать с 1 ч. л. соли мелкого помола, нанести на хорошо вымытое лицо и держать эту маску полчаса, после чего смыть теплой водой.

- От трещин на пятках и натоптышей делают ванночку из 2 л горячей воды, 1 ч. л. соды и 1 ст. л. наструганного хозяйственного мыла.

Ореховое молоко для малыша

После рождения сына прошло совсем мало времени, а мне уже не стало хватать грудного молока. Переходить на искусственное вскармливание не хотелось. Выручила сестра супруга, живущая в Сибири. Прислала нам большую посылку с запасом ароматных орешков и подробный рецепт приготовления чудо-напитка. Полстакана ядрышек кедровых орехов надо вымочить в воде в течение 6 часов. Затем слить воду, орехи поместить в блендер. Добавить 2 стакана кипяченой воды и взбивать в течение 2 минут. Процедить и использовать это молочко для кормления малыша. Да и взрослому человеку его пить полезно, особенно если он ослаблен после болезни.

Александра Белых, г. Удомля

Житный чай для хорошего сна

На моей северной родине, в Каргополье, житом называли ячмень. Моя бабушка готовила нам ячменный чай, который очень полезен для здоровья. Нужно взять большую горсть цельных зерен (можно заменить ячневой крупой), обжарить их на сухой сковородке, чтобы они стали золотистого цвета. Не размалывая, сложить в холщовый или марлевый мешочек и опустить его в кипящую воду (со стакан) минут на 10. Напиток получается насыщенного темно-красного цвета. Можно для вкуса добавить сахара или меда, но он и так приятен. В ячмене содержится триптофан, вещество, которое обладает успокаивающим и снотворным эффектом. Так что если мучаетесь от бессонницы, не глотайте таблетки, а выпейте ячменного чая. Он, кстати, и для желудка очень полезен, защищает его от кислоты и улучшает пищеварение.

З.В. Воронова, г. Краснодар

Масло, молоко и мед

Вся польза растительных масел

*Какое растительное масло лучше всего покупать для здоровья?
Настолько ли сильно они отличаются друг от друга?*

С.М. Пихотина, г. Екатеринбург

Масла, получаемые из плодов и семян растений, люди используют с древнейших времен не только для питания, но и для лечебных и косметических целей. И это неудивительно – все натуральные масла отличаются высоким содержанием биологически активных веществ.

● Основная доля полезных соединений приходится на **полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6)**. Эти вещества необходимы нам для нормальной работы нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и иммунной систем. Они препятствуют развитию атеросклероза, улучшают состоя-

ние стенок артерий и вен, снижают риск возникновения инфаркта и инсульта, замедляют старение клеток. Наиболее богаты ими льняное, оливковое, кедровое и нерафинированное подсолнечное масла.

● **Витамин Е** (токоферол) обладает антиоксидантным действием, является средством профилактики опухолей, необходим для нормальной работы сосудистой системы и хорошего состояния кожи и ногтей. Основные источники этого витамина – оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное масла, а также масло авокадо.

● **Витамин А** участвует в процессах обмена веществ, прежде

всего жирового, важен для поддержания хорошего зрения. Без него сильно страдает сопротивляемость инфекциям. Лучшие поставщики витамина А – кукурузное, оливковое масла из зародышей пшеницы. В них содержатся каротиноиды, которые превращаются в витамин А уже в организме.

● **Фитостеролы** – группа соединений, которые обладают широким спектром биологически активных свойств. Они регулируют уровень холестерина в крови, предотвращают развитие гормональных нарушений, имеют противоопухолевое действие. Чемпионы по содержанию фитостеролов – рисовое, кунжутное, кукурузное, оливковое и арахисовое масла.

Как видите, целебные соединения присутствуют во всех растительных маслах, все они полезные для здоровья и отличаются лишь соотношением различных компо-

нентов. Все же главное в лечении маслами – правильно их покупать и хранить, чтобы они не потеряли свои лечебные свойства.

 Для лечебных целей выбирайте только нерафинированные растительные масла холодного отжима.

 Все масла должны храниться в темном месте без доступа солнечного света. Ультрафиолет не только разрушает полезные вещества, но и приводит к образованию в масле токсичных соединений. Лучшая тара для хранения жидких масел – бутылка из темного стекла.

 Нерафинированные масла могут храниться не более 4-5 месяцев при температуре не выше 25°. Если у масла появился прогорклый запах, использовать его категорически нельзя!

Простые рецепты лечения

При каких заболеваниях можно использовать различные растительные масла? Поделитесь хорошими рецептами.

Е.З. Ершова, г. Магадан

Все пищевые растительные масла используются как наружно, так и внутрь. Предлагаем несколько рецептов полезных и эффективных средств при различных заболеваниях.

Подсолнечное масло

Подсолнечное масло помогает при головных болях, тромбозах, энцефалите, зубной боли, женских заболеваниях, хронических заболеваниях желудка, ки-

шечника, легких, печени, сердца. Правда, в качестве самостоятельного лекарственного средства оно применяется довольно редко. Его обычно используют в качестве масляной основы в составе многих рецептов лечебных масел.

- 3-4 стручка жгучего красного перца залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней, процедить и смешать с 300 мл подсолнечного масла. Использовать для растираний при заболеваниях суставов и позвоночника.

- 100 г прополиса залить 100 мл растительного масла и нагревать на водяной бане 30 минут, постоянно помешивая, до полного растворения прополиса в масле. Полученную мазь перед втиранием обязательно охладить. Хранить ее можно не более 3 месяцев. Средство помогает при артрите, подагре и ревматизме.

- Взять по 1 ст. л. любой муки, свежей сухой горчицы, подсолнечного масла, меда (лучше липового) и 1,5 ст. л. водки. Все перемешать, подогреть на водяной бане. Эту липкую массу положить на кусочек марли, сложенной вчетверо, и приложить к тому месту на груди, где слышны хрипы при бронхите. Сверху положить кусочек клеенки, завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд, на ночь.

- Если кожа на губах, руках, стопах покрывается трещинками, сохнет и шелушится, поможет смесь подсолнечного масла (100 мл) и аптечный масляный раствор

витамина А (1 флакон). Смазывать этой смесью проблемные участки 2-3 раза в день.

- В чистом виде нерафинированное подсолнечное масло используется для ухода за сухой увядающей кожей. Для этого небольшое количество масла надо подогреть и вбивать подушечками пальцев в кожу лица и шеи. Через час промокнуть кожу бумажной салфеткой.

Оливковое масло

Все виды оливкового масла применяют при простуде, лечении рожи, фолликулеза, конъюнктивита, экземы, головных болей; свежее масло – при желчнокаменной болезни и желудочно-кишечных заболеваниях. Это масло обладает мягким слабительным эффектом.

- Оливковое масло является хорошим лечебным и профилактическим средством при атеросклерозе. В день необходимо употреблять 20 мл (3 ст. л.) масла.

- Оливковое масло обладает ранозаживляющим свойством. Для лечения ран вскипятить 2 части масла и 1 часть чистого пчелиного воска на слабом огне. Полученную мазь остудить и переложить в банку. Промыв рану перекисью водорода, наложить повязку с этой мазью.

- Для избавления от болей в ушах достаточно закапать теплое оливковое масло (две капли) и сразу же заткнуть уши ватным тампоном, пропитанным им же.

- При болях в спине, незначительных обострениях поясничного

радикулита и ишиаса народная медицина рекомендует растирать несколькими каплями теплого оливкового масла больные участки.

- Устранить запах изо рта поможет полоскание ротовой полости смесью из 2 ст. л. оливкового масла и 1/2 ч. л. морской соли.

- Оливковое масло – эффективное средство укрепления ногтей. Оно размягчает кутикулу и смягчает кожу руки, питая и увлажняя ее. Чтобы предотвратить ломкость ногтей, необходимо на ночь держать руки в ванночке для рук и ногтей со смесью теплого оливкового масла и сока лимона (3:1). После процедуры рекомендуется надеть хлопковые перчатки для усиления эффекта.

- Для лечения выпадения, ломкости и сухости волос: соединить половину стакана меда с четвертью стакана оливкового масла. При жирных и нормальных волосах мед можно не добавлять. Состав нанести на волосы и кожу головы, обернуть полиэтиленом, а сверху укутать полотенцем. Выдержать маску в течение получаса, после чего вымыть голову с шампунем.

Кукурузное масло

По богатству полезных жирных кислот (линолевой и линоленовой), так необходимых нашему организму, с кукурузным маслом не могут сравниться даже подсолнечное и хлопковое – разве что соевое. Кроме кислот, в кукурузном масле много других, не менее полезных веществ, в том числе и

биологически активных, снижающих уровень холестерина в крови. Кукурузное масло очищает стенки сосудов, придает им эластичность.

В качестве лечебного средства кукурузное масло применяется при заболеваниях печени, желчных путей, при камнях в почках, сердечных отеках, внутренних кровотечениях, гипертонии, атеросклерозе, астме, при сенной лихорадке, мигрени, кожных заболеваниях.

- При бессоннице масло необходимо втирать в затылочную ямку и дополнительно принимать внутрь перед сном 1 ст. л.

- Чтобы волосы были густые, масло активно втирают в кожу головы. На голову надевают шапочку или пакет, сверху обматывают полотенцем. Через час смывают. Такую маску делают перед мытьем головы в течение полугода.

- Если болят суставы, масло надо втереть в больные участки, сверху обмотать шерстяной тканью, лечь под одеяло минимум на 2 часа, а лучше на ночь.

Льняное масло

Диетологи обычно рекомендуют льняное масло как самое легкоусвояемое и самое полезное, особенно для людей с нарушением жирового обмена. Наружно льняное масло используется для лечения ран и ожогов, лишаев, трещин кожных покровов, кровоподтеков. Внутреннее лечение – при хронических запорах и в качестве легкого слабительного средства (1-2 ст. л. на ночь).

- Чтобы избавиться от частых запоров, смешайте 1 ст. л. масла с 0,5 стакана йогурта, добавьте 1 ч. л. меда. Ешьте смесь перед сном.

- Вернуть эластичность и гладкость огрубевшей коже рук поможет смесь из яичного желтка с льняным маслом (1 ст. л.), которую необходимо нанести на руки, сверху надеть целлофан, а через полчаса смыть маску водой без использования мыла и вытереть насухо бумажной салфеткой.

Кунжутное масло

Всего 1 ч. л. кунжутного масла в сутки способна полностью удовлетворить потребности организма в кальции, необходимом для здоровья костей и зубов. Фосфолипиды, которых также немало в кунжуте, благотворно действуют на работу нервной системы, головного мозга, укрепляют ткани печени. Благодаря магнию, витаминам группы В и

антиоксиданту сезамолу кунжутное масло помогает противостоять негативному воздействию стрессов, успокаивает нервную систему и налаживает сон.

- Для внутреннего употребления кунжутное масло принимается по 1 ч. л. на голодный желудок.

- При перхоти и ломкости волос тепловое масло втирается в кожу головы. Смывать его нужно не ранее чем через 1-2 часа.

- При излишне сухой или морщинистой коже под глазами кунжутным маслом рекомендуется смазывать очищенную кожу век каждый день, утром и вечером, аккуратно вбивая масло кончиками пальцев в кожу.

- Тепловое масло можно закапывать в нос при хроническом синусите, по 1-2 капли в каждую ноздрю.

- При молочнице проводят спринцевания смесью кунжутного масла и теплой воды (1:1).

Лечебные масла готовим сами

Сейчас цены на лекарства, даже на народные средства, в аптеках растут каждый день. Вот и лечебные масла дорожают постоянно. Можно ли их приготовить самим?

Т.М. Мищук, г. Калуга

Уважаемая читательница! К сожалению, из вашего вопроса непонятно, о каких маслах идет речь. Дело в том, что для получения большинства раститель-

ных масел требуется специальное сложное оборудование. Даже обычный пресс для получения масла холодного отжима вы дома создать не сможете. Эфирные же

масла обычно получают методом перегонки или другими способами, которые тоже в домашних условиях не воспроизводимы.

Но зато, если в вашем распоряжении есть качественное растительное пищевое масло (подсолнечное, оливковое, льняное, ореховое и т.п.), вы можете приготовить лечебные масляные экстракты из доступных растений и даже продуктов.

По схожему принципу готовятся и другие масла. Если для приготовления масла используются корни или кожура плодов, то масло лучше нагревать. Цветки, листья и плоды настаиваются в масле комнатной температуры. Минимальное время настаивания – 10 суток. Пропорции масла и растительного сырья в каждом случае подбираются индивидуально, но для боль-

шинства она составляет примерно 3:1. Вот, например, как вы можете приготовить шиповниковое масло: 1 часть свежих плодов залить 3 частями любого растительного масла, настаивать чуть больше недели, процедить. Это средство применяют наружно при неглубоких трещинах и ссадинах сосков у кормящих матерей, пролежнях, трофических язвах голеней, дерматозах. При насморке и неприятном запахе из носа смачивают тампоны и вводят в носовую полость 2 раза в день. Препарат применяют также внутрь по 1 ч. л. в день при дерматозах.

Для приготовления целебных масел вы также можете использовать кожуру апельсинов, лимонов и мандаринов, скорлупки орехов, красный перец, розмарин, лавровый лист, чабрец, чеснок.

Сливочное масло полезно!

Одно время много писали о вреде сливочного масла, предлагали заменить его на маргарин. А сейчас вроде бы его реабилитируют. Так полезен ли для здоровья этот продукт?

С.А. Снежина, г. Ярославль

Сливочное масло – не только источник энергии, но и поставщик жизненно необходимых организму веществ: незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой), жироподобных веществ (фосфатидов, холесте-

на, фитостеринов) и ряда витаминов, особенно А и D. Противники сливочного масла говорят, что оно содержит много холестерина. Но это вещество необходимо нашему организму для полноценной выработки ряда биологически активных



веществ, среди которых гормоны, а также желчные кислоты. К тому же холестерин сливочного масла быстро перерабатывается в печени, а вот жиры, содержащиеся в различных его заменителях, как раз чаще всего и откладываются на стенках сосудов.

На самом деле качественное сливочное масло в разумных количествах (до 50 г в сутки) является настоящим лекарством. Оно полезно при язвенной болезни, заболеваниях легких, гормональных нарушениях, неполадках в обмене кальция и при сопутствующем ему остеопорозе.

В аюрведической медицине масло ги, которое получают перетапливанием обычного сливочного масла, считается концентрированной энергией Солнца и одним из самых полезных продуктов как для питания, так и для лечения. Употребление 1 ст. л. масла ги в день защищает сосуды, укрепляет

сердце и иммунитет, улучшает работу пищеварительной системы. Вопреки распространенному мнению, такое очищенное масло не приводит к развитию атеросклероза, а даже предотвращает его.

Приготовить масло ги в домашних условиях несложно.

В кастрюлю с толстым дном уложите нарезанное кусками сливочное масло. Растопите его на небольшом огне, после чего доведите масло до кипения и убавьте температуру, чтобы оно не кипело, но со дна поднимались мелкие пузырьки. С помощью шумовки снимайте образующуюся пену. Когда масло станет прозрачным и золотистым, а на дне появится коричневый осадок, снимите с его поверхности появившуюся корочку, а жидкость перелейте в стеклянную банку через несколько слоев марли, чтобы задержать осадок. Готовое масло ги должно быть кристально прозрачным, без посторонних включений.

Используйте его для приготовления пищи, косметических и лечебных процедур. Например, им можно смазывать слизистую носа в период инфекций для защиты от простуды.

• В эмалированной кастрюле смешать 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. несоленого сливочного масла и 2 ч. л. свежего лимонного сока. Добавить 2 ст. л. теплой кипяченой воды, еще раз тщательно перемешать и убрать в холодильник на 2-3 часа. Принимать 3-5 раз в течение дня по 1 ст. л.

Чем полезно молоко?

Правда ли, что на самом деле молоко при заболеваниях желудка больше вредит, чем помогает? Может быть, его вообще лучше не использовать для лечебных целей?

У.С. Черепанова, г. Кострома

Молоко – уникальный продукт, который занимает важнейшую роль в питании человека уже многие тысячелетия, с тех пор, как люди приручили домашних животных, которые его этим молоком снабжают, – коров, коз, буйволов, верблюдов, овец, северных оленей и т.д. У нас, конечно же, более распространено коровье молоко.

В чем же заключается его польза?

1 Молоко – источник легкоусвояемых белков, причем в нем присутствуют все необходимые человеку аминокислоты. Особенно много в нем лизина и метионина – соединений, жизненно необходимых для синтеза элементов крови, коллагена и мышечных волокон. Белок глобулин, которого также в молоке немало, способствует повышению иммунитета.

2 Все знают, что молоко – источник кальция. Этот элемент, который необходим для костной ткани, содержится и в растительных продуктах. Но именно молочный кальций усваивается быстрее

и полнее. Концентрация этого вещества выше в кисломолочных продуктах, особенно в твороге и сырах.

3 Молоко снабжает организм натрием. Особенно это актуально для людей, которым необходимо ограничить потребление соли – в этом случае употребление молока полностью покрывает потребности организма в этом микроэлементе.

4 Жиры молока – источник энергии и строительный материал, необходимый для нормальной работы нервной системы. В молоке содержатся все незаменимые жирные кислоты, в том числе очень важные арахидоновая, линолевая и линоленовая.

5 Еще один источник энергии – сахара. В молоке содержится лактоза, сложный сахар, который достаточно медленно усваивается организмом. Благодаря этому молоко не вызывает резких колебаний уровня глюкозы в крови. В процессе распада лактозы в кишечнике образуется молочная

кислота, поддерживающая нормальную микрофлору.



Богато молоко и витаминами. В ней есть витамины А, D, Е и К, а также группы В. Особенно важен витамин В12, который отсутствует в растительных продуктах. Поэтому, во избежание развития анемии, людям, отказывающимся по каким-то причинам от мяса, нужно употреблять молочные продукты.

Помимо этого, в молоке присутствуют фосфор, магний, цинк, железо, а также другие биологически активные вещества. Это делает его отличным лекарством не только при употреблении внутрь, но и для наружного применения.

Конечно же, у молока есть свои противопоказания, о которых нужно помнить.

- Как и многие другие белковые продукты, молочные белки могут стать причиной развития аллергии. Она сопровождается кожным зудом и сыпью, головной болью, вздутием живота. Аллергия может возникать на любые молочные продукты, в том числе кисломолочные и сыры.

- У некоторых людей есть непереносимость молочного сахара – лактозы. Она проявляется вздутием живота, метеоризмом, диареей. В таких случаях нужно пить специальное безлактозное молоко или употреблять кисломолочные продукты, в которых лактозы нет.

- Поскольку молоко богато кальцием, его нельзя употреблять тем, у кого есть отложения солей этого элемента в сосудах.

- Молоко противопоказано при склонности к образованию фосфатных камней в почках.

- Жирное цельное молоко, творог и твердые сыры могут способствовать развитию атеросклероза. Особенно нужно сократить их употребление в пожилом возрасте.

- Молоко следует ограничить при насморке, так как оно увеличивает образование слизи.

- Что касается язвы и гастрита, действительно, молоко и продукты из него, сначала снижая кислотность желудочного сока, затем могут вызвать обратную реакцию, стимулируя выработку желудочного сока и соляной кислоты. Здесь срабатывает эффект буфера: сначала молоко нейтрализует кислоту, но организм в ответ на это начинает производить ее еще больше! Этот парадокс может привести к тому, что у людей, которые пьют много молока, язва и гиперацидный гастрит могут обостриться. Поэтому нельзя заменять питьем молока при изжоге лечение ее причин.

Врачи говорят – если у вас нет непереносимости молока или противопоказаний к его употреблению, то отказываться от его употребления не нужно.

Ну а как наружное средство оно может использоваться в лечении всеми.

Молочные лекарства

Какие болезни можно лечить молоком? Может ли оно помочь при кожных заболеваниях?

П.М. Ерохина, г. Чебоксары

Молоко в чистом виде или в сочетании с другими продуктами используется в лечении самых различных заболеваний.

Хотя в самый разгар простуды, когда нос заложен и есть сильный насморк, а в бронхах скапливается много мокроты, молоко пить не рекомендуется, в самом начале заболевания оно может помочь. Также с его помощью можно быстрее восстановить силы после перенесенного недуга.

- В стакане теплого молока размешайте 1 ст. л. меда, лучше липового или бортевого. Выпейте напиток мелкими глотками перед сном. Это также отличное средство от бессонницы.

- При ларингите и фарингите помогает такой напиток: в стакан молока добавьте 1 ст. л. свежесжатого морковного сока.

- В кастрюлю влейте стакан молока и положите в него небольшую луковицу, разрезанную пополам. Варите 10 минут, лук выбросите. Молоко выпейте в горячем виде при упорном кашле.

- При простуде полезно овсяное молоко. Для его приготовления 1 стакан овса (лучше цельного) залейте 1 л молока, томите на слабом



огне под крышкой час, процедите. Выпейте отвар в течение дня. Хранить его дольше суток нельзя.

Настои и отвары некоторых трав можно готовить не только на воде, но и на молоке. Используются они как для внутреннего, так и для наружного применения.

- 1 ст. л. сухой травы мать-и-мачехи залить стаканом горячего молока, дать настояться 10 минут, процедить. Пить в теплом виде небольшими глотками в течение дня при бронхите.

- В термос засыпать 2 ст. л. травы чабреца, залить стаканом молока, настаивать полчаса, процедить. Этот настой пить для профилактики гельминтозов в летний период. Наружно он используется для обработки кожи при сильном зуде.

- 1 ст. л. травы шалфея залить стаканом горячего молока, настаивать полчаса, процедить. Использовать для полосканий рта при пародонтите и заболеваниях десен. Это средство действует эффективнее, чем водный настой.

- 100 г семян укропа отварить в 0,5 л молока, настаивать, завернув кастрюлю в одеяло, 2 часа, процедить. Выпить равными частями за три приема в течение дня. Курс лечения – 3 недели. Считается хорошим средством при мастопатии.

- 1 ст. л. мяты залить 0,5 стакана горячего молока, дать настояться полчаса, процедить. Используется как наружное средство при чрезмерной сухости кожи.

На основе молока можно делать лечебные компрессы, которые не только улучшают состояние кожи и волос, но и помогают при болях от ушибов.

- 3 ст. л. сухих листьев тысячелистника залить 0,5 л, настаивать 20 минут, процедить. Смочите в теплом настое хлопчатобумажную салфетку и наложите на место ушиба или растяжения. Сверху накройте компрессной бумагой и зафиксируйте шерстяным шарфом. Ставьте компресс заново каждый час, смачивая ткань в подогретом настое. Курс лечения – 2-3 дня, до спадания отека.

- При сухой экземе с зудом смочите тканевую салфетку в очень холодном молоке и приложите к пораженному участку кожи на 10 минут. Повторяйте 3-4 раза в день.

- При жирной себорее и пролежнях с волосами после мытья нанесите на голову молоко с разведенной в нем солью (1 ч. л. на стакан), укутайте полиэтиленовой пленкой на 15-20 минут, после чего смойте теплой водой.

Хорошими целебными свойствами обладает не только цельное молоко, но и сыворотка, которая остается при приготовлении творога. Эта жидкость содержит огромное количество витаминов А, Е и группы В, в том числе редкие В7 и В4, а также кальция, магния, ферментов и других важных биологически активных веществ. Сыворотка не только благотворно действует на работу пищеварительной системы, но и улучшает работу почек и печени, выводит токсины, успокаивает нервную систему, улучшает состояние кожи. Ее используют не только как целебный напиток, но и для лечения кожных заболеваний и косметических процедур.

- При стрессах, головных болях, бронхите, атеросклерозе выпивайте по стакану сыворотки в день, разделив его на 3-4 приема.

- Стакан сыворотки и морковного сока (1:1) поможет справиться с запорами. Выпивайте ее с утра до завтрака.

- При перхоти и жирной себорее используйте сыворотку в качестве «кондиционера» для волос.

- Чтобы избавиться от трещин на коже рук и ног, делайте полчаса ванночки в теплой сыворотке.

Какой мед выбрать?

Когда заходишь на рынок или в медовый магазин, глаза разбегаются – столько разных сортов на прилавке. Какой мед для лечебных целей лучше выбрать?

Н.С. Леднева, г. Нижний Новгород

Для сбора сладкого нектара пчелы используют разные растения. Соответственно, и мед разных сортов несколько отличается по своим свойствам. Для здоровья полезен любой, но все же некоторые сорта меда помогают лучше при определенных заболеваниях.

Цветочный мед бывает монофлерный (собранный с одного вида растений) и полифлерный (собранный сразу с нескольких видов растений, с разнотравья). Рассмотрим свойства наиболее известных монофлерных медов.

- **Липовый мед** светло-желтого или светло-янтарного цвета, с резким характерным вкусом, в жидком виде прозрачно-водянистый. Он рекомендуется при простудах и воспалениях

- **Вересковый мед** темно-янтарного цвета, иногда имеет красноватый оттенок. Обладает сильным характерным ароматом. Это хорошее мочегонное средство, он полезен для крови, бронхов, почек.

- **Акациевый мед** в жидком виде отличается прозрачностью и светлым цветом, обладает тонким ароматом. Это отличное укрепля-

ющее средство. Он прогонит бессонницу и поможет при желудочно-кишечных заболеваниях.

- **Гречишный мед** темно-красного, переходящего в коричневый, цвета. Хорошо помогает при малокровии, болезнях печени и почек.

- **Подсолнечниковый мед** светло-золотистого или светло-янтарного цвета отличается слабым ароматом. Особенно он полезен людям с бронхиальной астмой.

- **Кипрейный мед** прозрачно-водянистой консистенции в жидком виде и белого цвета, когда закристаллизуется, с приятным нежным вкусом. Светлый кипрейный действует как противовоспалительное и успокаивающее средство.

- **Пустырниковый мед** улучшит сон и успокоит нервную систему.

- **Каштановый мед** – сильный натуральный антибиотик. Он также предотвращает застой желчи, улучшает аппетит, укрепляет сосуды.

- **Донниковый мед** действует как эффективное укрепляющее средство, обладает очень приятным ароматом.

- Особое место занимает **падевый мед**. Пчелы вырабатывают его не из нектара цветков, а

из продуктов животного и растительного происхождения, когда наблюдается нехватка цветущих растений. Сырьем для падевого меда могут являться выделения травяных тлей, листоблошек и других насекомых, а также медвя-

ная роса – сладкие выделения растений. Падевый мед отличается своеобразным вкусом и запахом. При растворении в воде он обычно мутный. Падевый мед повышает уровень гемоглобина в крови и тонус кишечника.

Молоко не только от коровы

Сейчас в магазинах можно увидеть не только коровье, но и другие, непривычные нам виды молока. Чем они отличаются от коровьего?

К.С. Дребенева, г. Санкт-Петербург

Хотя коровье молоко является самым распространенным в мире, для питания и в лечебных целях используются молочные продукты, получаемые от других домашних (и не только) животных. Их не везде можно найти на полках обычных магазинов, однако в последние годы такая молочная экзотика все же стала появляться в продаже.

Козье молоко у нас занимает второе место по популярности. Оно более питательно, чем коровье, и концентрация некоторых полезных веществ в нем выше. Например, в козьем молоке больше калия и кобальта, необходимых для сердечной деятельности и нормального обмена веществ. В нем высокое содержание сиалиновой кислоты, повышающей иммунитет. Козье молоко реже вызывает аллергию. Особенно полезно козье молоко для пита-

ния ослабленных людей, а также тех, кто страдает хроническими заболеваниями органов дыхания.

Овечье молоко в 1,5 раза питательнее коровьего за счет высокого содержания жира. Его аллергенность еще ниже, чем у козьего, а пользы в нем даже больше. В молоке овец содержится много цинка, поэтому оно рекомендуется людям с кожными проблемами. Его рекомендуют пить при бронхиальной астме. Но большая часть молока идет на изготовления овечьего сыра – брынзы, сытного и очень питательного продукта.

Кобылье молоко богато витаминами, сахарами и полезными жирными кислотами. В свежем виде его употребляют редко, зато широко известны целебные свойства кумыса – ферментированного молока. Его давно и с успехом используют в лечении заболеваний

обмена веществ и туберкулеза, как общеукрепляющее средство. Находит кумыс применение и в косметике, считаясь омолаживающим средством.

Верблюжье молоко – традиционный напиток в странах Средней Азии и Ближнего Востока. На вкус оно солоноватое, поэтому его любят использовать в изготовлении качественного шоколада. В нем в несколько раз больше витаминов D и A, а также железа, чем в коровьем молоке. Молоко верблюдиц

используют в лечении анемии, туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Лосиное молоко, которое получают на специальных фермах, более жирное, чем коровье, но в нем меньше сахаров. Зато в молоке лосих очень высокое содержание микроэлементов и незаменимых аминокислот. Оно обладает также бактерицидными свойствами. Лосиное молоко используется при язвенных поражениях желудка и кишечника и лучевых поражениях.

Медовые хитрости

Можно ли отличить поддельный мед от натурального?

Как правильно хранить и готовить мед, чтобы он не потерял полезных свойств?

В. Масаленко, г. Саратов

Действительно, мед, как и многие другие продукты, может быть поддельным. К сожалению, неопытному человеку не так просто отличить подделку от натурального продукта. Поэтому покупать его рекомендуется только в проверенных магазинах или у заслуживающих доверия продавцов. Иначе вместо целебного средства вы получите обычный подсластитель.

Поддельный мед может быть сахарным. Он представляет собой обычный сахарный сироп, к которому для запаха добавлено не-

которое количество натурального меда. Распознать такую подделку очень сложно. Однако помните, что жидкий мед бывает только летом и ранней осенью. Если на рынке или в супермаркете зимой или весной вам предлагают жидкий мед, то он либо подвергся термической обработке, либо и вовсе представляет собой слегка сдобренный натуральным медом сахарный сироп.

От сахарного меда коренным образом отличается мед-сахар. Он готовится пчелами, но не из нектара цветков, а из сахарного сиропа, предложенного пчеловодом. По-



добный «мед» бывает полностью лишен целебных свойств, но все же остается в некотором роде полезным продуктом, поскольку состоит не из сахарозы, а из простых сахаров, легко усваивающихся организмом человека. Мед-сахар без сложных лабораторных исследований отличить от натурального меда невозможно.

Некоторые добавки можно обнаружить в домашних условиях. Например, крахмал, который вмешивают для веса и придания густоты. Для этого растворите немного меда в воде. Если мед без примесей, раствор получится слегка мутный, без осадка. При наличии примесей выпадает осадок. Если в меде содержится крахмал, то несколько капель настойки йода вызовут сильное посинение раствора.

Но примеси картофельной или сахарной патоки, тростникового или свеклольного сахара могут быть обнаружены только в результате довольно сложных лабораторных экспериментов.

Даже если вы купили хороший мед, важно его правильно хранить и использовать, чтобы он не потерял своих полезных свойств.

1 Оптимальная температура хранения – от 0 до 10°. При минусовой температуре разрушаются некоторые полезные аминокислоты и витамины. А более высокая температура может повлиять на вкус, аромат и цвет меда.

2 Мед, нагретый выше 40°, теряет практически все свои лечебные свойства и превращается в обычный подсластитель.

3 Посуда из оцинкованной жести, железа, а также бочонки и тески из хвойных пород дерева и дуба для хранения меда не подходят. Оптимальная тара – стеклянная и керамическая, с плотной крышкой.

4 При высокой влажности мед легко впитывает воду из воздуха, увеличиваясь в объеме. Целебные свойства при этом не теряются, но полезные вещества как бы разбавляются.

5 Натуральный мед всегда со временем кристаллизуется и может немного потемнеть. Это никак не влияет на его пользу. А вот если он жидкий среди зимы, то, вероятно, был подвергнут термической обработке и потерял лечебные свойства.

Помощь не только при простуде

Хотя у меня дома всегда есть баночка хорошего меда, использую я его только при простуде. Просто не знаю, при каких других заболеваниях он помогает. Когда еще можно лечиться медом?

Лариса Цапкина, г. Тосно

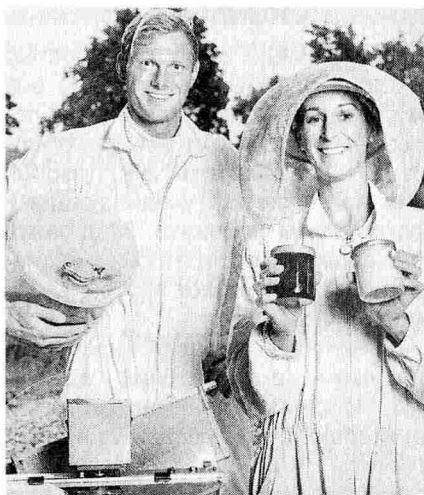
Из всех продуктов, которые можно найти на кухне, мед является самым универсальным лекарством. Чтобы рассказать обо всех его целебных свойствах и сферах применения, понадобится несколько «Аптек-библиотек». Поэтому приведем лишь наиболее востребованные рецепты лечения самых распространенных заболеваний.

● **Ангина и фарингит.** Полощите рот и горло раствором меда – 1 ст. л. на стакан воды.

● **Атеросклероз.** Смешать по 1 ст. л. меда и простокваши. Всыпать в смесь 2 ч. л. порошка корицы. Съесть смесь в течение 2 дней. Курс лечения – 2 недели.

● **Бессонница.** Развести в стакане теплой воды 1 ст. л. меда. Принять за полчаса до сна.

● **Бронхит.** Взять 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, подогреть до 40°, хорошо перемешать и использовать в виде компресса на верхнюю часть груди.



● **Гастрит любого происхождения.** Сливочное масло смешать в однородную массу с пчелиным медом (в соотношении 1:1). Принимать по 1 ст. л. за час до еды утром и вечером.

● **Гастрит с повышенной кислотностью.** Принимать раствор меда 3-4 раза в день. Средство принимать за 10 минут до еды. Курс лечения – 1-2 месяца. Суточная доза – 70-100 г меда.

● **Гипертония.** Пропустить через мясорубку по 500 г лимонов (с кожурой, но без косточек), клюквы, свежих, очищенных от семян плодов шиповника. Добавить 500 г меда. Смесь настаивать в плотно закрытой посуде 24 часа. Принимать по 1 ст. л. трижды в день за 15-20 минут до еды.

● **Грибок стоп.** Зараженные участки смазывать 2-3 раза в день смесью лукового сока и натурального пчелиного меда.

● **Ожирение.** 1 ст. л. меда растворить в 100 мл кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры, и выпить утром натощак. После этого 2 часа ничего не есть. Вечером, за 2 часа до сна, снова выпить натощак раствор меда. Курс лечения – 1 месяц. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

● **ОРЗ и грипп.** Натереть на терке чеснок и смешать его с равным количеством меда (предпочтительно липового). Для профилактики заболевания достаточно разового приема 1 ст. л. перед сном. Если же защитные силы организма не смогли устоять перед натиском вирусов, то количество приемов увеличивают до двух-трех в день.

● **Пародонтоз.** Растворить в 200 мл воды комнатной температуры 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сока лимона. Раствор использовать для полосканий.

● **Простатит.** Отжать сок петрушки, смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 2 ст. л. трижды в день.

● **Ревматизм.** Составить смесь из 1,5 стакана сока редьки, 1 стакана пчелиного меда, 0,5 стакана водки, 1 ст. л. соли. Смесь хорошо перемешать и использовать для втирания в больное место.

● **Сухая мозоль.** Регулярно единожды в день прикладывать к местам ороговевшей и ороговевшей кожи кашицу из 0,5 стакана тертого сырого картофеля и 1 ст. л. меда.

● **Ушибы.** При синяках, образовавшихся от ушибов, укус смешать с медом и наложить в виде лечебной повязки на место удара. Смесь время от времени следует обновлять до исчезновения синяка.

● **Хронический гепатит.** Принимать раствор меда в яблочном соке (1 ч. л. меда на 1/2 стакана сока) трижды в день.

● **Язва желудка.** Взять поровну порошок какао, сливочное масло, мед, свежий куриный желток. Перемешать компоненты так, чтобы получилась однородная масса. Принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа за полчаса-час до еды. Минимальное число суточных приемов – 5. Курс лечения – 2 недели. Через две недели курс можно повторить.

Секреты красоты

В магазинах продается много средств на основе меда. Но, кроме него там много других, не самых полезных компонентов. Как можно использовать мед для косметических целей самостоятельно?

Алена Григорьева, г. Набережные Челны

Уважаемая Алена! На основе меда, имея в наличии самые доступные ингредиенты, вы можете приготовить косметические средства для разных типов кожи, в том числе и проблемной. Только не забывайте – прежде чем использовать мед, проверьте, нет ли у вас на него аллергии. Для этого нанесите капельку меда на внутренний сгиб локтя и разотрите. Если появились шелушение, зуд, отек, значит, вашей коже мед не подходит.

Очищающие средства

- Приготовить раствор из расчета 1 ст. л. меда на 2 стакана теплой воды. Этим средством умывать в течение 5-7 минут лицо на ночь, после чего споласкивать теплой водой без мыла. Медовая вода хорошо питает и очищает кожу, делает ее гладкой.

- Смешать по 2 ст. л. водки и воды, добавить 100 г слегка разогретого меда. Компоненты перемешать до однородной массы. Маска наносится на 10-12 минут. Она хорошо очищает, дезинфицирует и смягчает кожу лица.

- Растворить в 1 стакане теплого молока 1 ст. л. меда. Сред-

ство использовать для очищения чувствительной кожи.

- Смешать 1 ст. л. меда, 0,5 ч. л. растительного масла, 2 не взбитых свежих белка. Размешать до однородного состояния. Добавить 2 ст. л. овсяной муки. Маску нанести на кожу, а через 20 минут снять тампоном, смоченным кипяченой водой. Маска хорошо очищает кожу и улучшает водный баланс.

Для сухой кожи

- Желток смешать с 1 ч. л. оливкового, кукурузного или любого другого растительного масла. Добавить мед (на кончике ножа). Держать на лице 10 минут. Смыть разбавленным теплой водой молоком.

- Смешать 1 взбитый белок с 1 ч. л. меда и 2 ст. л. муки. Маску наносить на кожу на 10 минут. Смыть теплой водой.

- Смешать 1 ст. л. меда с 2 ст. л. жидкого творога. Маску нанести на кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой. Маска хорошо питает кожу.

- Испечь 2 головки репчатого лука и тщательно растереть с 2 ст. л. меда. Смесь нанести на лицо

на 20 минут. Снимать влажной бумажной салфеткой.

Для жирной кожи

- Смешать 2 взбитых яичных белка, 2 ст. л. меда и 0,5 ч. л. персикового масла. Компоненты размешать до однородности, добавить 2 ст. л. смолотых на кофемолке овсяных хлопьев. Нанести на лицо на 20 минут, снять сначала теплым, а затем холодным компрессом.

- Смешать по 1 ч. л. меда, молока и лимонного сока. Добавить 1 взбитый белок и немного муки до желаемой консистенции. Маску нанести на лицо на 20 минут.

- 0,5 очищенного яблока натереть на пластмассовой терке, добавить 1 желток, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. жидкого меда,

1 ч. л. аскорбиновой кислоты (порошкового витамина С). Нанести маску на лицо и шею на 30 минут. Смыть теплой водой.

Для угреватой кожи

- Смешать 2 ст. л. меда и 50 мл теплого отвара цветков ромашки, приготовленного в соотношении 1:10. Наносить в качестве жидкой маски на 25 минут 1 раз в неделю.

- Смешать 1 стакан свежеотжатого огуречного сока и 1 ч. л. меда. Протирать смесью кожу лица. Спустя полчаса умыться прохладной водой.

- Развести в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. аптечной настойки календулы, добавить 1 ч. л. меда. Смесь использовать для примочек и протирания лица.

Личный опыт

Сладкое лекарство для сухих ног

Для кого-то сухая кожа на пятках – просто косметическая неприятность, а мне она доставляла немало хлопот. Особенно весной и летом, когда приходится на ногах по огороду бегать. К вечеру пятки просто горели и болели. Вот как я это вылечила. Сначала я опускала стопы в тазик с теплой водой, в которой разводила 1 ст. л. соды и 1 ст. л. тертого хозяйственного мыла. Держала минут 15-20, после этого вытирала ноги насухо. Затем смешивала 2 ст. л. меда с 1 ч. л. манной крупы. Этой густой пастой растирала пятки, чтобы снять загрубевшую кожу. За счет меда мелкие трещинки лучше заживлялись. На каждую пяточку тратила 3-5 минут. Обтирала их влажным полотенцем. Следом разминала спелый банан в кашицу, ее прикладывала к коже и забинтовывала. Поверх надевала обычные носки и так час-полтора держала. Через 5 процедур пятки становились как у младенца, и ноги чувствовали себя лучше.

Д.В. Гаврилкина, Архангельская обл.

Личный опыт**Масло в помощь коже и желудку**

Из семян шиповника я готовлю целебное масло. Сухие плоды лущу, выбирая семечки, измельчаю в кофемолке в порошок, засыпаю в стеклянную банку на треть объема и доливаю оливковым маслом доверху. Закрываю крышкой и ставлю в кладовку на месяц, периодически взбалтывая. После этого процеживаю через марлю. Готовое масло нужно хранить в посуде из темного стекла и в темном месте. Это средство хорошо заживляет любые царапины, ссадины и ранки на коже, помогает при раздражениях кожи. Его можно употреблять и внутрь, если есть проблемы с желудком или кишечником, – по 1 ч. л. на пустой желудок, за полчаса до еды.

П.Р. Храпкина, г. Ковров

Лучший чай от простуды

На основе молока с чаем и специями можно приготовить отличное средство от простуды. К тому же оно хорошо освежает и создает чувство сытости. Его можно порекомендовать всем, кто заботится о фигуре. Ведь специи, ко всему прочему, положительно действуют на обмен веществ, ускоряя расщепление жира. А молоко не только утоляет голод, но и препятствует вымыванию кальция из организма. В кастрюльку положите 0,5 ч. л. чайного листа, 2 бутончика гвоздики, по щепотке порошка кардамона, имбиря, корицы и душистого перца. Залейте 0,5 стакана воды и доведите до кипения. Влейте стакан молока, еще раз нагрейте до кипения, снимите с огня. Добавьте сахар по вкусу – вкусный и полезный напиток готов!

А.С. Дегтярева, г. Сочи

Копилка полезных рецептов

Не отходы, а лекарства!

Я слышала, что некоторые отходы от готовки, которые мы отправляем в мусорное ведро, на самом деле можно использовать в лечебных целях. Что конкретно можно применять в народной медицине?

С.Е. Теплова, г. Иваново

Очень многие ценные продукты, которые остаются после приготовления пищи, выбрасываются, хотя нередко пользы в них больше, чем в том, что отправилось в кастрюлю или на сковородку. Даже если такие отходы несъедобны, это не значит, что их нельзя использовать для лечения. Чего это касается прежде всего?

● **Яичная скорлупа.** Твердая оболочка яиц — это великолепный источник кальция и фосфора. Об этом знают дачники, которые нередко собирают ее в течение осени

и зимы, чтобы потом использовать на грядках в качестве удобрения. Можно ее применять и для лечебных целей. Но для этого, конечно, обязательно обработать, чтобы на ней не осталось никаких микробов, которые могут стать причиной пищевого отравления. Скорлупу для этого тщательно моют, удаляют пленочку с внутренней стороны, после чего сушат в духовке и измельчают в порошок. Его можно принимать по 0,5 ч. л. в день, запивая водой или добавляя в различные блюда, для укрепления костной ткани, профилактики

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ломкости ногтей, при ревматизме и крапивнице (кальций уменьшает аллергическую реакцию).

● **Луковая шелуха.** У нас ее обычно собирают ближе к Пасхе для окраски яиц. Между тем в луковой шелухе содержится немало полезных веществ – витаминов Е, Р, РР, группы В, каротиноидов, фитонцидов, солей кремниевой кислоты, калия, кальция, железа. Средства на основе луковой шелухи нормализуют обмен веществ, обладают противомикробным действием, нормализуют состав крови, регулируют артериальное давление. Настоем из луковой шелухи (3 ч. л. измельченного сырья на 0,5 л воды) полощут горло и рот при ангине, стоматите, пародонтозе и флюсах. Ее отвар (залить водой 1:10, варить 15 минут, настаивать 5-6 часов) помогает при заболеваниях мочевого пузыря и нарушениях тонуса капилляров. При варикозе принимают настойку луковой шелухи. 2 ст. л. измельченной шелухи на 100 мл водки, настаивают неделю, процедив, принимают по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Картофельная кожура** полезна при гипертонии. Для приготовления лечебного средства ее заливают кипятком (так, чтобы вода немного покрывала очистки), варят 10 минут, настаивают до охлаждения, процеживают. Готовый отвар пьют по 2 ст. л. 4 раза в день до еды. При бронхите очистки кипятят 10-15 минут, затем, слив



воду, растирают их до однородной массы, заворачивают в марлю и ставят компресс на грудь. Для лечебных целей можно использовать только кожуру без зеленых пятен, гнили и глазков. Позеленевшая кожура, в которой содержится соланин, может вызвать сильное отравление.

● **Арбузные корки** добавляют в ванну при остеохондрозе: 300-400 г свежих измельченных арбузных корок на ванну. При отеках корки используют как мочегонное: 1 часть измельченных корок отваривают в 10 частях воды, процеживают, принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Зеленая кожура арбуза (верхний плотный слой) помогает при воспалении толстой кишки: 80-100 г сушеной кожуры заливают 0,5 л кипятка, настаивают до охлаждения и пьют по 0,5 стакана 4-5 раза в день.

● **Корка граната** используется для полоскания рта при кровоте-

чивости десен, стоматите. 1 ст. л. сухой измельченной кожуры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, процеживают и доводят объем до 1 стакана. Этот отвар также помогает справиться с поносом. Перепонки из плодов граната, высушенные и добавленные в чай, помогают избавиться от тревоги, снять возбуждение. Гранатовые косточки полезны при гормональных нарушениях в климактерический период – их нужно съедать вместе с зернами граната.

● **Кожура мандаринов.** Это источник полезных веществ, натуральный антисептик и отличное средство от кашля и многих других недугов. Высушите кожуру рядом с батареей. При расстройствах пищеварения, поносе нужно

съедать по 1 ч. л. измельченных в порошок корок. При кашле горсть кожуры залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по глотку каждый час. Как наружное отвар мандариновых корок можно использовать для обработки кожи и ногтей при грибке, сыпи и зуде.

● **Яблочная кожура.** Кожица яблок содержит аскорбиновую кислоту, пектины, кальций, калий, фосфор и железо. В яблочных очистках имеются особые вещества противовоспалительного характера – тритерпеноиды, а также антиоксиданты рутин и кверцетин. Сушеную кожуру можно добавлять в чай и другие напитки, измельчить в порошок и использовать как витаминную добавку ко всем блюдам.

Кухонные массажеры

Решила освоить разные методики самомассажа, зашла в специализированный магазин и поняла, что продаваемые там массажеры мне не по карману. Может, можно использовать что-то из подручных средств?

А.И. Метельникова, г. Москва

Совсем не обязательно приобретать какие-то специальные устройства для проведения самомассажа. Ведь главный инструмент в нем – это ваши руки, а для массажа недоступных частей тела можно использовать подручные средства.

Хорошим оздоровительным средством является массаж стоп с воздействием на рефлекторные зоны. Но проводить его, особенно пожилым людям, не очень удобно. К тому же можно массировать ноги, не отрываясь от обычных

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

дел – сидя перед телевизором, за компьютером, шитьем или просто читая книгу.

Для этого вы можете сделать простой массажный коврик. Вариантов здесь несколько.

- Возьмите кусок линолеума по размеру желаемого коврика. На берегу реки или моря собирайте гладких плоских камней разного размера. С помощью строительного клея прикрепите их к основе так, чтобы они покрывали всю ее поверхность.

- Вместо камней можно использовать половинки скорлупок грецких орехов или фундука. Чтобы они не ломались под тяжестью вашего тела, их можно заполнить цементом.

- Хороший массажный коврик получается из крышечек от пива или лимонада, приклеенных или пришитых (предварительно в них нужно сделать две дырки, как на пуговице) к основе. Подходят крышки только с ребристыми краями. Не используйте современные пробки с языком для открывания и острыми краями.

- Можно использовать и пластиковые крышечки от бутылок. Их тоже пришивают к плотной ткани, чтобы коврик можно было легко сворачивать. Дырочки для ниток можно легко проделать горячим гвоздем.

- «Роликовый» массажер для стоп можно изготовить из винных пробок. Здесь, правда, придется потрудиться. В пробках шилом



или тонким сверлом необходимо проделать отверстия посередине по ее длине. После чего нанизать пробки на тонкую проволоку и закрепить концы проволоки на деревянной раме маленькими гвоздиками.

Кстати, все эти массажные коврики можно использовать не только для массажа стоп, но и как отличные массажеры для поясницы. Нужно просто полежать спиной на коврике.

Еще один вид доступного домашнего массажера – обыкновенные ложки. Чайные используются на небольших и деликатных участках лица и головы, а с помощью столовых массируются крупные мышцы. Массаж выполняется холодными и горячими ложками. В первом случае их надо поддерживать под струей холодной воды или погрузить в лед.

Во втором – нагреть в миске с горячей водой (металл не должен обжигать!). После чего обязательно промокнуть, чтобы убрать влагу.

Массаж выполняется выпуклой стороной ложки, на которую можно нанести немного масла или крема. Вот несколько приемов.

- От головной боли приложите 2 холодные чайные ложки к вискам. Подержите несколько секунд и выполните несколько круговых движений в направлении лица. Повторите 2-3 раза.

- При мышечных болях в натруженных руках и ногах чередуйте круговые растирания и легкие надавливания на наиболее напряженные участки горячими и холодными столовыми ложками. Благодаря контрасту температур прилив крови значительно усиливается.

Так же можно помассировать и поясницу при болях в спине. Круговые движения по часовой стрелке – с нажимом, а против – только легкие поглаживания.

- Массаж живота выполняем двумя холодными столовыми ложками. Разместите их в центре живота снизу и энергично «рисуйте» полосы по всему животу снизу вверх. Продвигайтесь от центра в стороны, работая одновременно двумя ложками.

- Чтобы убрать морщины у глаз, приложите горячие чайные ложки к коже возле их внешних уголков. Сделайте 3 круговых движения и ведите ложки к вискам. Остановитесь на несколько секунд и повторите. Сделайте так 3 раза. То же самое сделайте 1 раз холодными ложками. Выполните 3 подхода: 3 раза горячими, 1 раз – холодными ложками.

7 лекарей с подоконника

У меня на кухне растет много разных комнатных цветов, но кроме алоэ и каланхоэ о лечебных свойствах других я ничего не знаю. Какие еще комнатные растения можно применять в народной медицине?

М.П. Исимова, г. Уфа

Среди комнатных цветов есть немало лекарственных растений. В том числе и тех, у которых целебными свойствами обладают цветки.

Агава

Свежий сок агавы помогает снять боли при радикулите. После его нанесения возможно раздражение кожи, но, как правило, оно

быстро проходит. Чтобы уменьшить неприятную реакцию, рекомендуется процедить сок через марлю, чтобы удалить мякоть. К ранкам, ушибам и фурункулам можно прикладывать листья агавы – они снимают воспаление и обладают антисептическим действием. Агава обладает мочегонным действием и благотворно влияет на печень. Для этого используется настой: один лист измельчить, залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды.

Азалия

Ее фитонциды обладают противовирусными свойствами. Их вдыхание полезно не только при простуде. Так, при ячмене на глазу рекомендуется в изголовье кровати повесить мешочек с сухими лепестками и листьями азалии (соотношение примерно 1:2), заменяя их по мере исчезновения приятного аромата. А к самому ячменю прикладывать лепестки цветка. Поможет азалия и при такой проблеме, как чрезмерная потливость ног. Нужно собрать лепестки, подсушить, измельчить и засыпать в носки перед тем, как вы надеваете обувь.

Бегония

1 чашка бегонии залейте 0,5 стакана кипятка, остудите, процедите. Этим настоем смазывайте кожу при ранках, порезах и язвочках.

Гибискус

При болях в желудке и кишечных расстройствах смешайте по 1 ст. л. цветков гибискуса и измельченных листьев пеларгонии. Залейте 0,5 л горячей воды, дайте настояться 6-7 часов и пейте в течение дня вместо чая между едой.

Камнеломка отпрысконосная

Камнеломка благотворно действует на кровеносную систему, облегчает дыхание, успокаивает желудок. При гипертонии рекомендуется жевать в день по одному листочку растения, чтобы поддерживать давление в норме. При высоком давлении, цистите и кашле советуют пить отвар камнеломки. 2 ст. л. измельченных свежих листьев залить стаканом воды, варить на водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день. Этим же отваром можно полоскать горло при ангине, рот – при стоматите и пародонтозе.

Страстоцвет (пассифлора)

Целебными свойствами обладают все части растения – листья, стебли, бутоны, усики, цветки и плоды. В них содержатся вещества, которые снимают повышенную возбудимость нервной системы, нормализуют артериальное давление, обладают противовоспалительным действием. Пассифлора помогает при бессоннице, раздражительности, постоянных воздействиях стрессов. При бес-

соннице и нервозности можно приготовить настой листьев. 1 ч. л. измельченных листьев пассифлоры залить стаканом кипятка, настоять в течение 10 минут, процедить. Выпить небольшими глотками за полчаса до сна. Противопоказанием для приема пассифлоры являются стенокардия и другие острые сердечно-сосудистые заболевания.

Фиалка душистая

Цветки фиалки залить кипятком в пропорции (по весу) 1:3, дать настояться сутки, процедить. Добавить сахар (на 2 части настоя – 1 часть сахара), нагреть на водяной бане до полного его растворения. Получившийся сироп принимать при кашле по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

Пивная косметика

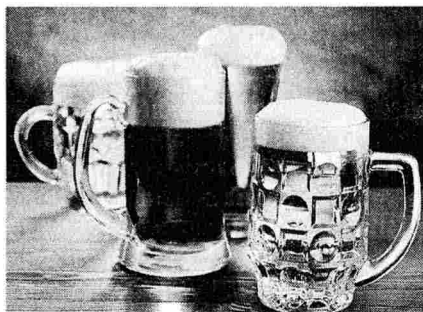
Я сама пива не пью, но иногда после визита сына остается бутылочка хорошего напитка – он пьет только «живое» пиво. Можно ли его использовать в лечебных целях?

А.П. Вешина, г. Санкт-Петербург

Пиво – это богатейший источник витаминов, особенно группы В, аминокислот, минералов и биологически активных веществ, которые попадают в напиток из хмеля, солода и дрожжей, из которых производится пиво. Они благотворно действуют на кожу, омолаживают ее, снимают воспаление, укрепляют волосы.

Вы тоже можете попробовать пивную терапию, даже если абсолютно не переносите алкоголь или вкус пива. Подходит для этого именно «живое», непастеризованное пиво. Оно, конечно, дороже, но потребуется вам его не так много.

Дело в том, что после пастеризации многие полезные вещества, в отличие от алкоголя, разруша-



ются, прежде всего – ферменты и аминокислоты, а также витамины.

● **Противопростудный компресс.** Смешайте стакан пива с 1 ч. л. меда, подогрейте до температуры тела. Смочите в смеси салфетку и наложите ее на горло или грудь, сверху накройте пленкой и одеялом. Такой компресс не

раздражает кожу и хорошо согревает.

● **Омолаживающая маска.**

Одну сырую картофелину мелко натрите, смешайте с яичным желтком и 3 ст. л. пива. Нанесите на лицо на 10-15 минут, после чего смойте теплой водой.

● **Пивная ванна.** Наполните ванну теплой водой, не больше 37°. Вылейте в нее бутылку пива, перемешайте и принимайте ванну в течение 20-25 минут. Такая про-

цедура успокаивает нервы, улучшает состояние кожи, но главное — она уменьшает потоотделение, что очень важно летом.

● **Шампунь для слабых волос.** Смешайте по 1 ст. л. темного пива и детского шампуня без всяких отдушек, добавьте 1 яичный желток. Мойте голову как обычно, тщательно массируя кожу. Такой шампунь укрепляет волосы, делает их более мягкими и шелковистыми.

Талая вода – волшебное средство

Правда ли, что талая вода обладает особыми целебными свойствами? Как ее приготовить дома?

С.К. Урянова, г. Нижний Тагил

Считается, что талая вода наиболее близка по своей структуре физиологическим жидкостям нашего организма — плазме крови и лимфе. Поэтому она лучше усваивается, очищает организм, улучшает обмен веществ. В современных условиях использовать просто растаявший снег для питья нереально на большей части территории страны. А в больших городах или рядом с промышленными предприятиями такое питье может просто оказаться опасным для здоровья. Поэтому лучше готовить ее самим дома.

Самое главное — необходимо избавиться от тяжелых и легких примесей, вредных соединений, которые содержит обычная водопроводная вода. Тяжелые примеси замерзают быстрее чистой воды, при температуре всего лишь 3,8°. Первый ледок, образующийся при замораживании воды, содержит в основном вредные вещества — дейтерий и другие тяжелые изотопы, поэтому его необходимо выбрасывать. А легкие примеси замерзают при более низких температурах по сравнению с водой, то есть ниже 0°. Поэтому при дли-

тельном замораживании вода, превращаясь в лед, вытесняет всю растворенную в ней грязь в незамерзшую часть. Ее, также как и первый лед, необходимо удалять.

Процесс приготовления талой воды будет следующим:

- возьмите емкость с широким горлышком из качественного пластика (одноразовые пластиковые бутылки, металлические и алюминиевые кастрюли не подойдут: они выделяют вредные вещества, а эмалированная посуда может потрескаться в морозилке);

- заполните ее на 80-85% холодной водой из водопроводного крана, очищенной обычным фильтром или отстоянной в течение 2 часов в открытой емкости. Закройте ее крышкой и поставьте в морозильник;

- через полчаса достаньте емкость с водой и уберите лед, который образовался на поверхности. Оставшуюся воду вновь поставьте в морозильник;

- теперь дождитесь того момента, когда замерзнет 70-80% объема воды (10-12 часов). Этот замерзший объем будет сконцентрирован вдоль стенок, а в центре емкости еще останется жидкость. Пробейте на поверхности тонкой корочки льда дырочку и вылейте из емкости эту воду. Оставшийся лед – это самая чистая замерзшая вода.

Растопите лед, поставив емкость с ним в прохладное место (на верхнюю полку холодильника), – только так вода сохранит все свои замечательные свойства в течение суток. Можете оттаивать лед и при комнатной температуре, но тогда вода будет биологически активной не более 8-10 часов.

Получившуюся воду используйте как для приема внутрь, так и для наружного применения (очищайте ею кожу, делайте примочки и т.п.).

Чтобы не потерять ее ценных свойств, соблюдайте следующие правила:

- не кипятите и не нагревайте талую воду выше 37°, это приведет к утрате биологической активности воды. Даже при температуре 20-22° происходит постепенное снижение ее биологической активности;

- чтобы продлить ее свойства как можно дольше, держите талую воду в холодильнике, где температура воздуха 5-10°;

- без необходимости ничего не добавляйте к талой воде (сахар, соль, сок, заварку и т.п.).



Что такое сухое тепло?

При некоторых болезнях в рекомендациях пишут, что нужно использовать только сухое тепло. Что это такое? Как его получить в домашних условиях?

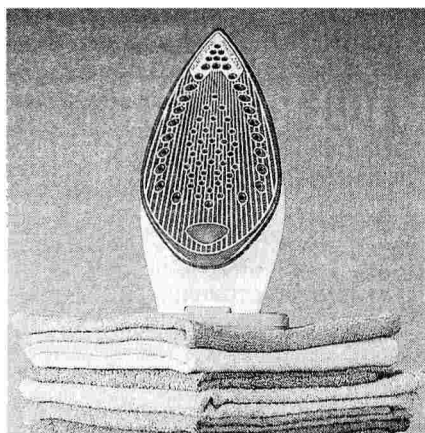
О.А. Павлюченкова, г. Северодвинск

Тело можно прогревать разными способами. Наиболее часто для этого используются баня, горячие и теплые ванны, компрессы, обертывания, горчичники, растирания. Их общая особенность – на кожу воздействует не только температура, но и вода и другие вещества. Однако при некоторых заболеваниях прогревания нужны, а вот воздействие влаги нежелательно. Например, при отите, артритах, радикулите вне стадии обострения или гайморите, а также при наличии повреждений кожи. В таких случаях рекомендуется использовать как раз сухое тепло. Ничего сложного в этом нет – знакомое всем прогревание околонуковых пазух с помощью мешочка с горячей солью как раз относится к этой методике физиотерапии.

Есть и другие методики воздействия сухим теплом.

Сухое укутывание

В этом случае человек полностью или частично укрывается материалом с высокими теплоизолирующими свойствами, а проще говоря, шерстяным или ватным



одеялом, термоодеялом из фольги или даже просто шубой. Продолжительность сухого укутывания как дополнительной процедуры составляет 20-30 минут, а как самостоятельной (при заболеваниях почек, ревматизме) – 60 минут.

Сухой душ

Сильной струей горячего воздуха из электрического фена, которой обычно сушат волосы, можно лечить некоторые заболевания. Воздух направляют на пораженные участки с расстояния 15-20 см и хорошенько прогревают их. Процедуры продолжительностью 15-

20 минут проводят 2-3 раза в день, добиваясь каждый раз появления покраснения. Это хорошая профилактика нарушения подвижности суставов. Сухой душ применяют при миозитах, хронических воспалительных процессах, рубцово-спаечных изменениях.

Утюжение

Старый испытанный метод для лечения миозитов, поясничного

остеохондроза в стадии затихания, последствий мышечных травм. Процедуру проводят с помощником, который использует обычный электрический утюг. Больной освобождает от одежды часть тела и укладывается на кровать. На спину кладем сложенное в несколько раз сухое полотенце или байковое одеяло и медленно «утюжим» его в течение 10-15 минут, руководствуясь ощущениями больного.

Способы лечения фольгой

Правда ли, что обычную фольгу для запекания можно использовать в лечебных целях. Говорят, что есть какая-то методика, разработанная еще древними китайцами. В чем она заключается?

С. В. Ширкова, г. Смоленск

Начать хотелось бы с того, что ни древние китайцы, ни средневековые алхимики, как пишут в некоторых популярных статьях, никакого лечения алюминиевой фольгой проводить просто не могли. Этот элемент был открыт только в 1825 г., а производить его в промышленных масштабах, тем более в форме тонкой фольги, начали и вовсе в XX веке. До этого изделия из алюминия стоили подчас дороже золота. Так что нельзя верить всему, что пишут в журналах и Интернете.

Древние врачи применяли для лечения другие металлы – медь,

серебро, золото, различные сплавы, но не в виде фольги, а в форме тонких пластинок.

По канонам китайской медицины, такие пластинки накладывали на тело по определенным схемам и с ориентацией на энергетические меридианы. Таким способом предполагалось «перекачать» энергию из точек, где ее слишком много, в области, где испытывается ее недостаток.

Если вы не знакомы с китайской медициной, меридианами и энергетическими точками, самостоятельно правильно провести лечение вам будет невозможно,

хотя теоретически сейчас для этих целей можно использовать и доступную алюминиевую фольгу.

И она действительно используется в народной медицине. Дело в том, что этот материал сочетает в себе легкость и прочность, высокую теплопроводность и экранирующую способность по отношению к инфракрасным лучам. Их она отражает, как зеркало отражает солнечные лучи. Именно поэтому фольгу иногда используют как теплоизолятор при утеплении квартиры или бани.

Вы это можете сделать и сами, закрепив лист фольги за батареей отопления или на стену за печкой. В этом случае тепло, излучаемое обогревательными приборами, будет возвращаться обратно в помещение, а не уходить через стену на улицу.

По такому уже принципу работает фольга и с телом человека — она удерживает его внутреннее тепло, не давая ему рассеяться в окружающем пространстве.

То есть она служит обогревателем, не требующим внешнего источника тепла!

При применении компрессов и горячих обертываний наложенная поверх фольга помогает дольше удерживать тепло, а значит продлевает лечебное действие физиотерапии. Это используется, например, при различных антицеллюлитных обертываниях — между полиэтиленовой пленкой и одеялом прокладывается слой из фольги.



Для лечения можно использовать как рулонную фольгу для запекания, так и блестящие обертки от конфет и плиток шоколада.

Предлагаем вам еще несколько методик применения фольги в лечебных целях.

- Вместо кубиков льда для косметического ухода за кожей лица вы можете использовать небольшие полоски фольги, предварительно охлажденные в морозильной камере. Просто после умывания вытащите их оттуда (лучше пинцетом, чтобы не вызвать быстрого нагревания пальцами рук) и приложите вдоль косметологических линий — параллельно бровям, вдоль лба, подбородка, вокруг шеи.

Преимущество фольги в том, что она не переохладит вашу кожу (быстро от нее нагревшись), что важно, если она у вас очень чувствительна.

- При болях в суставах и пояснице оберните их несколькими слоями фольги, поверх укройте полотенцем или шерстяным платком. Это будет процедура мягкого

прогревания. Держать такой согревающий компресс можно до 2 часов. На пальцы рук и ног, пораженных полиартритом, можно сделать плотные колпачки из фольги.

- Вырежьте из фольги, сложенной в несколько слоев, кусочки по размеру подошвы вашей обуви и вложите под стельки. Вы утеплите свои сапоги или ботинки по самой современной технологии. Если же ноги все равно замерзли, как только придете домой, сразу же оберните их фольгой в несколько слоев, а поверх наденьте сухие носки – ноги согреются очень быстро.

- При головной боли рекомендуется сделать шапочку на голову из обычной фольги так, чтобы она захватывала лоб и виски. Никакой мистики здесь нет – просто тепло снимет спазм мелких мышц и сосудов, и боль пройдет.

Важно! Редко у некоторых людей встречается кожная реакция на алюминий, проявляющаяся раздражением и зудом.

В этом случае просто уберите фольгу с кожи, промойте ее чистой теплой водой а после этого выпейте таблетку антигистаминного препарата.

Личный опыт

Целебное масло из мандариновых корок

Покупая мандарины, сочную мякоть ешьте на здоровье, насыщая свой организм витаминами, а корки не выбрасывайте. Из них можно приготовить мандариновое масло, отличное лекарство на многие случаи.

Корки измельчить ножом, уложить в банку доверху плотно, но не утрамбовывать. Тонкой струйкой влить немного подогретое растительное масло. Закрыть крышкой и поставить в теплое место на 2-3 недели. После этого процедить – получается ароматное лечебное масло. В нем много витаминов С, Е, А, которые хорошо действуют на кожу, обладают противовоспалительным действием. Этим маслом смазывайте губы, если на них появились заеды, а также для защиты от мороза.

Втирайте его в сухую кожу и волосы – это хорошее увлажняющее средство. Каждый день смазывайте мандариновым маслом ногти при их ломкости.

Мандариновое масло можно употреблять и в пищу, поливая им салаты или добавляя в выпечку. Средство дешевое, доступное и очень полезное!

С.П. Бурыкина, Ростовская обл., г. Азов

Что такое псаммотерапия?

Не так давно мы делали ремонт в квартире, и от него остался целый мешок речного песка. Выбрасывать жалко, но я где-то слышала, что существует специальная методика использования его в лечебных целях. Как ее проводить?

В. А. Василенко, г. Курск

Улечения песком есть официальное название – псаммотерапия. Лечебные свойства песка связаны с его способностью аккумулировать тепло и затем медленно отдавать его телу.

Кроме того, песчинки оказывают массирующий эффект, стимулируя биологически активные точки. Благодаря этому усиливается кровоток, происходит воздействие на глубокие ткани.

Благотворно песочные процедуры влияют на нервную систему – они успокаивают, уменьшают последствия стрессов.

В домашних условиях вы можете использовать песок несколькими способами.

Песочная грелка

Подогреть песок на сковороде и насыпать в чистый холщовый мешочек. Завязать его и приложить к больному участку (суставу, мышцам вдоль позвоночника) на 30–60 минут.

Поверх укрыть шерстяным платком. Песок должен быть горячим, но не обжигать!

Песочное обертывание

Расстелите одеяло, поверх него – простыню, затем клеенку. Насыпьте на нее нагретый песок, уложите больную руку или ногу (при артрозе, невралгии, артрите вне стадии обострения). Укутайте последовательно клеенкой, простыней, одеялом.

Выполняйте песочное обертывание до остывания песка, после чего сполосните кожу теплой водой и вытрите насухо.

Песочные ванны

В большой таз, ведро или фанерный ящик засыпьте нагретый песок и заройтесь в него большим участком рук или ног – ладонями, предплечьем или стопами с голеню.

Соприкасаясь с теплом, песок хорошо поглощает пот, обильно образующийся во время песочной ванны, тем самым удаляя выделяющиеся вашим организмом токсины.

После употребления песок можно использовать повторно, если его промыть водой и прокалить на противне.

Личный опыт

Ледяной массаж для ног

Хочу посоветовать очень простое средство, которое помогает облегчить боли в ногах при разных заболеваниях – косточках, плоскостопии, отеках, а также при усталости. Каждый день делайте ледяной массаж стоп, пяток, голеней.

Начинайте с 1 минутки, постепенно увеличивая время. Вечером, за 2-3 часа до сна, достаньте 1-2 кубика льда и водите ими с легким надавливанием по стопам, пяткам, подушечкам пальцев. Потом перейдите на икры и дальше вверх. Под ноги подложите полотенце, чтобы вода не капала на пол. Каждой ноге посвятите 5 минут. После массажа хорошо разотрите ноги сухим полотенцем до красноты. Наденьте теплые носки и сядьте в кресло, приподняв ноги на табуретку.

После этой процедуры ноги чувствуют себя отдохнувшими, тяжесть уйдет, отеки спадают.

Г.В. Ряхина, г. Санкт-Петербург

Два средства с подоконника

У меня не так много комнатных цветов, но пеларгония и традесканция занимают среди них почетное место. Они не только радуют глаз и очищают воздух, но и делятся со мной своими целебными силами.

Если начинается першить в горле, нужно взять два больших листика пеларгонии, растереть их между ладонями, положить в стакан, залить кипятком и дать настояться 15 минут. Теплым раствором полоскать горло каждые полчаса. Помогает очень хорошо. При слабых деснах, их кровоточивости жуйте листики традесканции. Слюной оmyивайте рот, но не глотайте – сплевывайте в раковину.

Отличное средство при гингивите.

Е.К. Зубина, г. Санкт-Петербург

Дорогие читатели!

Следующий номер «Аптечки-библиотечки»
будет посвящен **эффективным способам**
избавления от лишнего веса.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Какие важные открытия были сделаны в диетологии за последнее время.
- Почему не всегда удается справиться с избыточным весом даже с помощью диет и упражнений.
- Как правильно спланировать свой рацион и активность, чтобы похудеть гарантированно и без стресса.
- Что поможет вам достичь желаемого результата быстрее и безболезненнее.

В продаже с 14 марта!

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

*Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни с **10:00 до 19:00** по московскому времени.*

© «Аптечка-библиотечка» №3(63). 12+
Выходит 1 раз в месяц с декабря 2009 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационный номер ПИ № ФС77-27731 от 05.04.2007 г.

Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА. Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Аптечка-библиотечка».

Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография, филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14. Подписано к печати 27.01.2016. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 15 февраля. Установочный тираж 220 000 экз. Цена свободная. Заказ №720.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.